أكثر من مليون نسخة تم بيعها من هذا الكتاب!



أشخاص سيئو الطباع

كيف تمنعهم من جرح مشاعرك دون أن تهبط إلى مستواهم

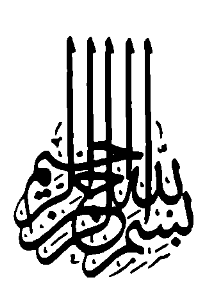


الطبيب النفساني جاي كارتر

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
ليست مجرد مكتبة... not just a Bookstore...

أشخاص

سيئو الطباع

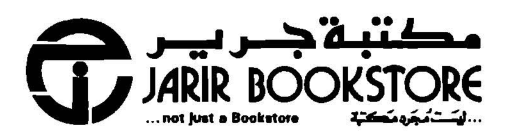


أشخاص سيئو الطباع

الطبيب النفساني جاي كارتر







للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

إعادة طبع الطبعة الرابعة ٢٠٠٩

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+



Revised Edition

Jay Carter, Psy.D.



Contemporary Books

المحتويات

رسالة من طالب

لقد التقيت بجاي كارتر من خلال ورش العمل التي كان يعقدها في مدرسة ليلية لتعليم الكبار. وقد اشتركت في هذه الدورة طلباً للعون في بحثي الذي لا ينتهي عن وسائل أفضل للتعبير عن ذاتي. لقد كان لهذه الدورة أثر كبير في النهوض بمهاراتي التعبيرية، ولكن موضوع الدورة كان يدور حول شيء مختلف. لقد كانت الدورة تتناول البشر ومنهج تفكيرهم وأفعالهم. وبتعبير آخر لقد كانت هذه الدورة تتناول علم النفس العملي.

لقد كان من ضمن النقاط التي تعالجها هذه الدورة كيفية التعامل مع التحقير الذي نتعرض له من جانب الآخرين. ولقد كانت عادتي أن أطلق على التحقير "إحباط الآخرين بهدف إعلاء الذات". لكن على الرغم من اكتشافي لظاهرة التحقير من تلقاء ذاتي، إلا أنني كنت أجهل مصدرها، وعلة وجودها، وآلية عملها، وكيفية تسميتها. والأهم من ذلك أنه لم يكن لدي أدنى فكرة عن مدى قوتها التدميرية لحياة المرء، وحريته، وسعيه وراء السعادة.

إن ما تعلمته على يد جاي كارتر حول التحقير من شأن الآخرين في هذه الدورة قد غير حياتي. فالآن عندما أشهد التحقير من شأن الآخرين، أستشفه على الفور، سواء أكان مصدره الآخر أم كنت أنا مصدره (من حمرة الخجل التي تبدو على

الآخرين). إنني أبذل قصارى جهدي لتعليم آلية التحقير وكيفية عمله للأشخاص الذين يقومون بالتحقير أو يتعرضون له. وكانت سياستي لتحقيق هذه الغاية هي توزيع الأفكار الخاصة بجاي كارتر.

ولكن بعد مرور فترة من الزمن، أصبح من الشاق علي أن أقوم بنسخ وتوزيع الأوراق والمستندات الخاصة بهذه الدورة. كما أنني لو تابعت بهذا المعدل، فلن يتعلم إلا شخص واحد من بين عشرة ملايين شخص ماهية التحقير من شأن الآخرين وكيفية مجابهته. إنه موضوع شديد الأهمية لدرجة أنني يجب أن أبذل كل ما في جهدي لنشره.

لهذا عمدت إلى الإلحاح على جاي وإزعاجه والضغط عليه من أجل تأليف هذا الكتاب الذي يتناول التحقير من شأن الآخرين. أعتقد أن القارئ سيسعد أنني فعلت ذلك.

إل ديفيد ليتر.

كلمة المؤلف

لكل كتاب قصة تمهد له، وكان ظني أنكم تودون التعرف على قصة هذا الكتـاب. إن دافعي وراء جمع هذه المعلومات المعروضة في هذا الكتاب منبعه موقفي الشخصي. لقـد شعرت بالتعاسة دون أي داع، وشعرت كما لو كنت رهين فخ لم أعلم كنهه.

في أثناء سعيي وراء الحصول على درجة الماجستير في علم النفس، كنت أحـتفظ بسجل أدون فيه تجاربي الشخصية، ومقابلاتي مع العملاء والخبراء، والكتـب الـتي كنت أطلع عليها في خلال الدورة الدراسية. وبعد فترة من الـزمن اكتشـفت أن بعـض سمات الاختلال الوظيفي الذي كنت أقرأ عنه كانـت باديـة في بعـض الأفـراد الـذين كنت على علاقة بهم. وفي أحد الأيام، وأنا مسافر في مهمة عمليـة بعيـداً عـن بيـئتي اليومية، خطرت لي الفكرة. لقد اكتشفت، وبكل موضوعية، أنني عرضة للتحقير من شأني –على الدوام.

وعندما أدركت إلى أي مدى تعرضت للتحقير من ذاتي، ثارت ثائرتي، حتى أن غضـبي لم يهـدأ إلا بعـدها بأشـهر. ولقـد كتبـت الكـثير مـن الأشـياء السـلبية حـول المحقرين من شأن الآخرين، ومارست رياضة الجري بجد وبسرعة، وشـريت أكياسـاً لتمارين الملاكمة، ونفست عن غضبي في تقطيع الأخشاب، وانطلق لساني بكل أشكال السباب وأنا في السيارة وحدي. وبعدها وزعت كتاباتي على الآخـرين ليـدعموا رأيـي

في بشاعة وتفاهة المحقرين من شأن الآخرين. لقد بغضت هؤلاء المحقرين وقررت أن أنال منهم.

وفي يوم من الأيام، عرضت كتاباتي هذه على صديق لي في العمل. لقد كنت دائماً معجباً بهذا الرجل. لقد أطلقت على مجموعة كتاباتي هذه "المحقرون من شأن الآخرين".

كانت المفاجأة أنه جاءني وعيناه مغرورقتان بالدموع، ولسان حاله يقول "لقد اكتشفت أنني ضمن هؤلاء المحقرين، لقد حولت حياة أمي إلى جحيم لسنين طويلة".

ذهلت! ولم أرد تصديقه. وسألني "كيف لي أن أتوقف؟"، فما كان مني إلا أن ارتبكت، ولم يكن لدي حرف أقوله له. لقد كانت خطتي الأساسية أن أهاجم المحقرين من شأن الآخرين وأقتص منهم، لا أن أقدم لهم العون. وفي طريق عودتي للمنزل في هذه الليلة، اكتشفت أنني تحولت إلى واحد منهم، وفكرت في محنة صديقي وبكيت. كيف لي أن أكون بهذه الغفلة؟ لقد كتبت نصف كتاب فقط! فماذا عن المحقرين من شأن الآخرين أنفسهم؟ كيف أقدم لهم العون؟

وبعدها شرعت في التنقيب عن إجابات، واتسم سلوكي بالجدية، وهدأت ثورتي، وألقيت بنفسي في مواجهة المحقرين من شأن الآخرين حتى أقف على حقيقة الأمور (تعرفون ماذا يحدث لو استلقى المرء على شريط السكة الحديدية؟ سيدهسه القطار). لقد عكفت على دراسة آباء المحقرين من شأن الآخرين، ودراسة المجرمين، ونظرية المأزق المزدوج، وكل كتاب كان في متناول يدي.

وأخيراً، اكتملت الصورة الكاملة لدي، وتفهمت مغزى عبارة "الحقيقة، كل الحقيقة، ولا شيء غير الحقيقة".

ولقد استعدت تقديري لذاتي بمجرد أن تفهمت الصورة كاملة، ولقد تسنى لي التعامل مع الآخرين بصورة أفضل. وبدلاً من استهجان التحقير، استطعت أن أتعامل معه بالدعابة أو من خلال المواجهة المباشرة. لم يعد التحقير من شأن الآخرين ينال

مني، فبدلاً من شعوري بالغضب والثورة، شعرت بوخزة بسيطة. وبدلاً من مهاجمة التحقير بشراسة وهمجية، صرت ألقي به مع باقي المهملات.

لقد شرعت في مشاطرة الآخرين تفهمي الجديد للموقف بمجرد أن اكتشفت سر تعاستي، ولقد اكتشفت أن هذه المشاطرة بعيدة الأثر في حياتهم. لقد شهدت معجزات عندما ألقيت محاضراتي في فصول تعليم الكبار.

لقد قدمت بادئ ذي بدء لطلبتي حلولي فيما يختص بالسلوك التحقيري. لكن بعد مرور الوقت اكتشفت أنه من الأفضل لو عرضت المشكلة وتركت للآخرين الفرصة لاقتراح حلولهم الخاصة. إن كلاً منا يضع لنفسه مجموعة خاصة من المفاتيح في هذه الحياة، ونحن نشكل كل سن في هذه المفاتيح بناء على تجاربنا ونصيحة الآخرين، وفي بعض الأحيان اعتماداً على الحظ البحت أو على نعمة الله علينا. إن هذه المفاتيح تكشف لنا عن أسرار الحياة. وبين الفينة والأخرى يقع المرء منا على أحد هذه المفاتيح الرئيسية -مفتاح يساعد الآخرين على إيجاد مفاتيحهم بسهولة أكبر- إنني على يقين أني لست الوحيد الذي اكتشف المفتاح الرئيسي المقدم في هذا الكتاب. ففي استطاعة أي شخص بطريقة أو بأخرى أن يؤلفه.

وبحلول الوقت الذي بدأ فيه الناس يضغطون علي بهدف تأليف هذا الكتاب، أدركت أنه يجب علي أن أفعل. لقد كنت في حاجة إلى الوصول إلى أكبر شريحة ممكنة من البشر وأنقل إليهم اكتشافاتي المثيرة.

إن السواد الأعظم من المدرسين يقولون إنهم يتعلمون من طلابهم نفس القدر الذي يتعلمه منهم الطلبة. وإنني أدرك هذه الحقيقة عندما ألقي محاضراتي. فدائما ما أعثر على إجابة على سؤال ما، حتى لو لم أعرف هذه الإجابة بالذات لهذا السؤال بصفة خاصة من قبل. وعادة ما تحدثني نفسي قائلة "حسنا، هذه هي الإجابة الصحيحة!" إثر الإجابة على سؤال جديد. لقد تعرضت إلى نفس هذه التجارب في أثناء تأليفي هذا الكتاب. فكانت الأجوبة تنهال علي كلما شقت علي الكتابة. إن علة التقدير المتدني للذات كانت واضحة لي، ولعلها كانت العلة الرئيسية والوحيدة. ويبدو أنني عثرت على مفتاح جديد؛ مفتاح تقدير الذات.

إن المنظور الذي يعرضه الكتاب هو الذي يدفع المرء لشرائه. لقد بذلت جهداً كبيراً في تأليف هذا الكتاب بمساعدة عدد كبير من الأشخاص، بهدف عرض هذا المنظور بشكل بسيط وموجز. إنني لا أعبأ بهذه الكتب التي تضطرني للإطلاع على ثلاثمائة صفحة من أجل الوصول لفكرة كان يمكن عرضها في ثلاثين صفحة. لقد كان هدفي أن أوفر على القارئ هذه المشقة. ولقد بذلت جهداً إضافياً للتخلص من المصطلحات الفنية والحفاظ على صغر حجم الكتاب بالقدر الكافي، حتى لا ينشغل القارئ بالتفاصيل على حساب الصورة الكاملة للموقف.

كيف تسنى لي معرفة أن هذه الأفكار تصيب الهدف الصحيح؟ حسناً، لأن الناس صرحوا لي بأنها تصيبه بالفعل. لقد عرضت هذا المنظور على آلاف الأشخاص في الجامعات والصناعات المختلفة.

قد لا تجعلك المبادئ الواردة في هذا الكتاب سعيداً، لكنها قد توضح لك الأمور بالقدر الكافي الذي يؤهلك للتخلص من أسباب التعاسة التي تحيط بك. سأترك الأمر لك بحيث تتخذ الإجراءات اللازمة التي تخلع عليك السعادة المنشودة. وبادئ ذي بدء دعنا نزيح المحقر من شأنك من الطريق أولاً.

لقد ذكرت آنفاً أنه كان يتعين عليّ تأليف هذا الكتاب. فما هو النفع الذي قد يعود به "مفتاحي الرئيسي" على أحفاد أحفادي، إذا ظل التحقير من شأن الآخرين متفشياً؟ هل تعلم أن الشخص العادي له من أحفاد الأحفاد ٥١٢ حفيداً؟ هذا الكتاب من أجلهم!

لقد مضى ما يقرب من أربعة عشر عاماً على نشر الطبعة الأولى لهذا الكتاب، ومازال يحقق مبيعات ضخمة. ولقد كان يشار إليه في قائمة أفضل الكتب مبيعاً، ولعل هذا الكتاب أفضل أعمالي على الإطلاق. لقد تملكني التردد عندما طلب مني تحديثه، لكنني ألممت في العقد أو العقدين الماضيين بمعلومات أكثر حول نفس الموضوع، ولعل هذه المعلومات تفيد الآخرين. وقد تلقيت آلاف الرسائل من القراء، واطلعت على كل واحدة منها. والسواد الأعظم من هذه الرسائل كانت توحي بالراحة والطمأنينة، فقد أعانهم الكتاب على وضع موقفهم في منظوره الصحيح. إن هذه

الرسائل لا تقدر بمال. وأنا أشعر بالسعادة أن كتابي وفر هذا القدر من الراحة للناس الذين كانوا يعانون معاناة شديدة، وإنني لأتقدم بشكري لكل من راسلني.

أشكركم على رسائلكم. إنني على استعداد للنهوض بهذا العمل إلى مستوى جديد.

لم أرد تغيير تنسيق هذا الكتاب، ولذا فإن المادة الجديدة المضافة إليه متفرقة في جنباته. وتعالج المادة الجديدة الموضوعات التالية:

- **قيادة ذاتك.** يجب أن تكون أنت قائد ذاتك. ليس هذا أمراً واجباً *عليك* فحسب، بل إنه هو *أنت*. تدبر أمر استعادة مكانتك كقائد لذاتك من الشخص الذي انتزعها منك.
- **ضعف الثقة.** ما مصدر ضعف الثقة؟
- **الثقة.** ما مصدر الثقة؟
- **إرجاع الأمر إلى دوافع أقل أهمية.** هل سبق وأشار أحدهم (أو ادعى) أن دوافعك للقيام بأمر ما أقل أهمية أو مختلفة عما كانت عليه حقاً كما تراها أنت؟ إن هذه العملية تعطيك الانطباع أن هذا الشخص لا يعرفك في الحقيقة، حتى ولو كان بينك وبينه حب متبادل ومن المفترض أنه يعرفك أفضل من ذلك، وسوف ينتهي بك الحال إلى أن تشعر بالاستياء وباليأس من أن يفهمك هذا الشخص.
- **أخذ الأمور على محمل شخصي.** إن أحد أسرار التحكم في الغضب والتكيف مع التحقير من الشأن هو عدم أخذ الأمور على محمل شخصي.
- **الوعي بالصورة الكاملة للأمور.** إن البقاء على وعي بالصورة الكاملة للأمور يعد سراً آخر للتحكم في الغضب والتكيف مع التحقير من الشأن.
- **المتنمرون.** هل تذكر المتنمرين في فترة الدراسة؟ لقد كبر أحدهم الآن وربما صار رئيسك في العمل، أو أستاذك، أو زميل غرفتك، ولن يتغير سلوكه المتنمر عما كان عليه، لكنه سيكون مغلفاً بمزيد من الحنكة والمهارة. إن

استيعاب هذه الحقيقة سيساعد أطفالك، وسيجعلك تتمنى لو أتيحت لك هذه الفرصة في الصغر.

- **التعالي على الموقف.** إن جاذبية التفكير الناضج من شأنها مساعدتك في صراعك ضد التحقير من الشأن.
- **اللوم.** إن اللوم يستنفد طاقتك. من الصعب أن يتحكم المرء في حياته الخاصة، فيما يلقي باللوم على الآخرين (حتى ولو عن استحقاق).
- **الشر (انتهاك الروح الإنسانية).** كتبت لي سيدة في إحدى المرات عن الشخص الذي يحقر من شأنها فقالت: "لقد بدا أنه يحاول تدمير روحي". ليس كل الأشخاص الذين يرتكبون بشاعات كثيرة مرضى، فهناك بعضهم ينزعون للشر بملء إرادتهم.

لقد بلغني من خبراتي السابقة أن بعض الناس سيتفاعلون بقوة مع هذا الكتاب، وهؤلاء لهم كل تعاطفي. وهؤلاء الذين ظلوا ضحايا للتحقير من الشأن قد تثور ثورتهم. وهؤلاء الذين لعبوا دور المحقر من شأن الآخرين، قد يخالجهم الشعور بالحزن والندم. ثق في أحاسيسك. فإذا شعرت بالحزن، فابك. وإذا شعرت بالغضب، فثر. لا تكبح مشاعرك، لكن نفِّس عنها -بالأسلوب المناسب بالطبع- وتذكر أن هذه مشاعرك الخاصة، لا تلقي بمسئولية مشاعرك على الآخرين، فإلقاء اللوم على الآخرين لن يُجدي، حتى ولو كان اللوم يقع عليهم بالفعل. وكما سترى، إن اللوم يستنفد قوى المرء.

نظرة عامة

هذا الكتاب يتناول هـذه الشـريحة مـن الأشـخاص الـذين يتسـببون في الظـاهرة الـتي تعرف بالتحقير من شأن الآخرين. وقد يكون التحقير من شأن الآخرين العلة الرئيسية وراء التقدير المتدني للذات، والمعاناة النفسية، والتعاسة بصفة عامة. وعندما تضع هذا في ذهنك، ستجد أن هذا الكتاب ربما يحتوي على بعض أهم المعلومـات الـتي يمكـن أن تقرأها، وقد يعمل على تغيير حياتك بصورة ملحوظة.

إن التحقير من شأن الآخرين يتفشى في مجتمعنا من خلالنا جميعاً. لكـن نسـبة واحد في المائة فقط منا هي التي تساعد على تفشي هذه الظاهرة بصورة متعمدة بهدف التلاعب بالآخرين والسيطرة علـيهم. وعشـرون في المائـة منـا يمارسـون هـذه الظـاهرة عن شبه وعي منهم كحيلة دفاعية، والبقية الباقية منا، تمارسها بين الحـين والآخـر -عادة- بدون وعي بذلك ودون عمد. والتحقير من شأن الآخرين قـد يتواجـد بنسـب مختلفة في مجتمعات متعددة. والأشخاص الأكثر سعادة هم من ينشـئون في مجتمعـات يقل فيها التحقير من شأن الآخر إلى أدنى حد ممكن. ومثال على ذلك الفلـبين، تلـك الدولة الفقيرة ذات الموارد الطبيعية المحدودة، اللـهم إلا مواردهـا البشـرية. مـن بـين أخلاقيات العمل لديهم مساندة الآخرين والنهوض بهم، بدلاً من تحطيمهم من خلال المنافسة. لقد صادفت نسبة ضئيلة جداً من التحقير من شأن الآخر من خلال خبرتـي

التي استقيتها من هذا البلد، فعلى الرغم من القحط الذي يعيشون فيه، إلا أن الغالبية العظمى من البشر هناك يتسمون بطيبة القلب والكرم مع القليل الذي لديهم. وأهل هذه البلد لا يحترمون من يحط من قدر الآخرين.

إن "التحقير من شأن الآخرين" مصطلح عام استخدمته في هذا الكتاب لوصف جرح أو محاولة جرح مشاعر الآخر. والتحقير من الشأن قد يتراوح بين الاعتداء بالضرب والتمتمة. وقد يتمثل التحقير في النظرة المزدرية، وكذا في لكمة في الوجه. وعادة ما تكون أساليب التحقير النفسية الخبيثة هي التي تؤدي إلى أبلغ الأضرار، فاللكمة في الوجه أسلوب واضح، وسرعان ما يندمل أثرها، لكن الهجوم على تقدير الذات -في الوقت وبالشكل المناسبين- قد يبقى أثره عمراً بطوله. إن القضاء على قدرة المرء على الشعور بالسعادة طوال الحياة، ربما كان أسوأ من أي ضرر جسدي يلحقه شخص بآخر. والسبب الرئيسي وراء شيوع التحقير من شأن الآخر هو أنه يجدي على المدى القصير. إن التحقير الخبيث يجدي لأن التعدي بالضرب واضح، ويسهل الرد عليه بالمثل، لكن الاعتداء النفسي قد لا يُلاحَظ، ولا يلقى المعتدي العقاب المستحق فيما يلحق هو الضرر بضحيته ويتلاعب بها.

ماذا لو افتضح أمر عملية التحقير من شأن الآخرين؟

قبل وقت طويل، كانت الجراثيم غير مرئية ومجهولة، لكنها مع ذلك تسببت في كوارث. وعندما اكتشف العالم الفرنسي لويس باستير كل هذه الكائنات الدقيقة وهي تسعى على جسد الإنسان، انزعج الناس. لقد ظنوه مجنوناً، واتهموه بالهرطقة، فما من أحد كان يود أن يفكر في إمكانية أن هناك كائنات دقيقة تزحف على جسده وداخله. واليوم، وبفضل باستير وغيره، استطعنا التعرف على الجراثيم ومكافحتها.

ومن نفس هذا المنطلق، فالإنكار فيما يتعلق بالمحقرين من الشأن لن يحل المشكلة، وكذا نبذهم والإعراض عنهم.

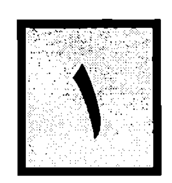
إن علاج التحقير الخبيث قد لا يكون سهلاً، لكنه أسهل بمراحل من التعامل مع الجراثيم: فنحن لسنا في حاجة لاختراع الأمصال أو البنسلين. إن الجانب الأكبر

من علاج التحقير يتم تحقيقه عندما نسلط الأضواء عليه ونقوم باكتشافه باستمرار، أما بقاؤه بعيداً عن الرصد وعدم تحديه فهو ما يجعله يزداد قوة.

إن الأشخاص الذين يتعرضون للتحقير من شأنهم هم الذين يسمحون بهذا التحقير لأنفسهم، ومسئوليتهم عنه لا تقل عن مسئولية المحقر من شأنهم. وواجب على كل فرد أن يتعلم التعرف على الهجوم المحقر من الذات والحيلولة دونه والتقنين من وقعه وأثره.

إذا لم يأتِ التحقير بنتيجة، فلن يقوم به أحد.

إن كتب علم النفس لا تحتوي إلا على نظريات. والفيصل الوحيد بين النظريات المفيدة والنظريات العقيمة هو قابلية التطبيق العملي؛ فنظرية باستير عن الجراثيم كان من الممكن أن تظل حبيسة الكتب، وكان من الممكن أن يظل هو شخصية تاريخية مجهولة لو لم تستخدم أفكاره لإحداث ثورة في مجال الطب من الناحية العملية. إن أفضل وأكثر وجهات النظر إثارة للاهتمام تصبح لا قيمة لها لو لم يؤد استخدامها إلى إحداث تغيير ما. لقد آتت وجهة النظر التي يشتمل عليها هذا الكتاب ثمارها مع مئات الآلاف من الأشخاص، وأتمنى أن تنضم إلى هذه الآلاف المؤلفة وتؤتي ثمارها معك أيضاً.



المُحقّر من شأن الآخرين

إن أشباه هتلر موجودون حولنا في كل يوم

روبرت باين

من الصعب التعرف على المحقر من شأن الآخرين، ذلك أن المحقر المحنك بحق من الممكن أن يتخفى ويتفادى التفحص الذي يجريه منطقك العقلي، وستشعر ضحيته بالاستياء دون أن تدري علة هذا الاستياء. إن المحقر شخص مخادع يعمل في الخفاء، فيما أن الشخص الواقع عليه التحقير من الشأن عادة ما لا يتشكك في شيء، إلا أنه يعرف أنه يشعر بالاستياء. والمحقر من شأن الآخرين في واقع الأمر يشعر بالدونية تجاه الآخر، ولذلك يحاول أن يجعل هذا الآخر يشعر بالدونية. ومن هنا يستطيع المحقر من الشأن التحكم في الضحية. هل صادفت مثل هذه النوعية من الأشخاص؟ من الأرجح أنك صادفت هذه الشاكلة بالفعل سواء كنت مدركاً لذلك تماماً أو لا. ولعلك على معرفة بواحد أو حتى بعدد كبير منهم.

إن المحقر من شأن الآخرين يلجأ إلى أساليب قمعية عديدة للحط من تقدير الآخر لذاته، فيتظاهر بتقديره لشيء تفخر أنت به، ثم يقوم بعد ذلك بإلقاء بعض التلميحات السلبية حياله، ويستشعر ما تعتقد أنت أنه نقاط ضعفك ثم يستغلها في أوقات محسوبة بدقة، تلك التي يضمن فيها ضعفك وهشاشتك. وقد يصر المحقر من الشأن على التحقير من شأنك حتى تستسلم له، حيث يجب من منظوره أن يسيطر عليك، لأنه يرى أنك أعلى منه مكانة وأعز منه شأناً. إنه يواجهك باتهامات تحمل "قدراً من الحقيقة" و"بكل صراحة"، "ذلك لأنه صديقك"، و"ينشد مساعدتك"– هذه هي مزاعمه.

والفارق بين المحقر من الشأن والصديق الحق، هو أن الثاني سيطلعك على جانب سلبي واحد فيك، ثم يتراجع بحيث يمنحك الفرصة للتفكر فيه، فيما يبرز لك المحقر من الشأن الكثير من نقائصك، ويظل يصر عليها حتى تشعر بجسامتها الشديدة. والمحقر سوف يتخير أهم السمات التي تراها أنت في نفسك ويحطمها، وسوف ينصت لك وأنت تحادثه عن شيء لا ترضى عنه في شخصيتك ثم يستغل ما قلته له ضدك فيما بعد. وكافة هذه الأساليب تتم بدهاء يحول دون إدراكك لها.

إذا واجهت أحد المحقرين من شأنك بما يفعله، فستجده يقول لك أشياء مثل "على رسلك، إنني أحبك، فأنا صديقك. من أين تأتي بهذه الأفكار الساذجة؟". ومن المحتمل أنه يحبك بالفعل، وقد يود بالفعل صداقتك... لكن بشروطه هو فقط، وبعد أن يحكم سيطرته عليك. سيجعلك تبدو ساذجاً لمجرد تفكيرك فيه بهذا الأسلوب. وقد يجعلك تشعر بالذنب أو بالوضاعة أمام أصدقائك بسبب اتهامك إياه بالتحقير من شأنك، وقد يغضب منك وتثور ثائرته بسبب هذه الاتهامات. سيفعل كل ما في وسعه للتحقير من شأنك أكثر وأكثر. وإذا كان يعتقد أنك تكشف ألاعيبه وأنك قد أصبحت متحفزاً له، قد يعتذر لك ويمتنع عن التحقير من شأنك...فقط إلى أن تغفل عنه لاحقاً فيعاود أفعاله مرة أخرى.

باختصار، إن المحقر من شأن الآخرين لا يألوا جهداً بهدف التحكم فيك. إنه مهووس بالسيطرة على الآخرين، وهو عندما لا يشعر بسيطرته على الآخرين، يخالجه شعور بالفزع.

صورة المحقر من شأن الآخرين

لقد كان أدولف هتلر أحد أبرز المحقرين من شأن الآخرين. فقد كان مثالاً نموذجياً للمحقر المهووس بالسيطرة. وكان رجلاً بارعاً، حيث رسم صوراً رائعة، وكان كاتباً، وأنقذ حياة رفاقه عندما كان ضمن الجيش النظامي، وأحب كلابه، وكانت تربطه بإيفا براون علاقة حب رائعة. وكان لسانه ينطق بكلمات جميلة، ومثال على ذلك:

> مضى ما يربو على ثلاثين عاماً منذ عام ١٩١٤ عندما قدمت كمتطوع إسهامي المتواضع في الحرب العالمية التي فرضت على الرايخ.
>
> في هذه العقود الثلاثة كان حبي لشعبي وإخلاصي له هو دليلي الذي أرشد أفكاري وأفعالي وحياتي. لقد منحني هذا الحب وهذا الإخلاص القوة لاتخاذ أصعب القرارات، والتي لم يواجه مثلها أي بشر حتى الآن. لقد استنفدت وقتي، وطاقتي العملية، وصحتي في هذه العقود الثلاثة.
>
> ليس صحيحاً أنني أو أي ألماني غيري كنا نريد الحرب في عام ١٩٣٩.

لم يكن هتلر متحدثاً لبقاً وبليغاً فحسب، لكنه كان أيضاً على مستوى وعوده. لقد أخرج ألمانيا من حالة الكساد التي سيطرت عليها، خالعاً بذلك مصداقية على كلماته. لقد صدقه الناس، وبدا أن اللوم لا يمكن أن يقع عليه، فقد كان مبرراً من الناحية الأخلاقية.

إذا كنت قد قابلت هتلر، ربما ظننته ساحراً، ولم يكن لك أن تتنبأ بمدى التدمير القادر عليه. وما يلي عبارة عن مقتطفات من كتاب عن حياته وموته بعنوان

The Life and Death of Adolf Hitler بقلم روبرت باين (عمدت إلى استخدام الخط المائل للتأكيد على بعض الكلمات أو العبارات):

كان هتلر مدمراً من الدرجة الأولى، عازماً على قمع وتدمير كل شيء في العالم *لم يكن يخدم أغراضه*.

لكن هذا الرجل الذي أراق الكثير من الدماء، وكان عديم الإحساس، لم يجرؤ أبداً على النظر إلى الموتى، أو إلى الذين يعانون سكرات الموت، ولم يقم بزيارة واحدة لمستشفى عسكري، *ولم يرق قلبه أبداً* للمشوهين، ولا المصابين ولا المكفوفين. لقد قاد الملايين إلى حافة الجنون، ومات الملايين في معتقلاته. ولم يكن لديه أي فكرة عن المعاناة التي جلبها على العالم: وحتى لو كان واعياً لذلك، فالنتيجة واحدة. عندما كان يسافر عبر المدن التي قصفتها الطائرات، كان يسدل ستائر النافذة خشية أن يضعف مشهد الدمار الذي تسبب فيه من عزيمته. في هذه الظلمة، ومن وراء النوافذ المغلقة، وبعيداً عن العالم، كما لو كان في قبر، ملأ العالم رعباً، العالم الذي *لم يفهمه أبداً*، *والذي لم يرد فهمه على الإطلاق*.

لقد كان هتلر معجباً بصورة مرسومة له كان فيها شاخصاً بصره لعنان السماء ببراءة ملائكية. وكانت هناك لوحة أخرى له يهيم بها، وكان فيها في زيه العسكري، ومطعماً بالنياشين.

لقد كان صوته مغرياً، *ومنطقه*، في حال قبول مقدماته، *لا يرقى إليه الشك أو الاتهام*.

لقد كان هتلر يؤمن بسلطته المطلقة على الآخرين.

وفي الوقت الحاضر نعي وجوده تماماً؛ لأنه لا يزال يمشي بيننا.

من غريب الأمر أننا لا نتحدث عن الأشخاص على شاكلة هتلر بالضمير الجمعي. إن الشخصيات التي تتسم بسمات هتلر يحيطون بنا يومياً، يعذبوننا بوعودهم، ويتلذذون بضعفنا، ويطلبون ثقتنا، وأصواتنا الانتخابية، وحياتنا،

فيما يظلون هم في غاية عدم اللامبالاة تجاه كل شيء عدا تعطشهم للسلطة. *إن السلطة التي تؤهل المرء لإملاء الأوامر على حياة الآخرين، تواسيه في نقائصه.* ونقص الجانب الإنساني لديه. وهذه النوعية من البشر يجب أن تحظى بالسلطة وإلا اندثرت، والأمر سيان بالنسبة لهم سواء أساءوا استغلال سلطاتهم أو وطئوا الآخرين في محاولة للاستيلاء على السلطة.

وكما ترى فهذه النوعية من المحقرين من شأن الآخرين لهم القدرة على أن يكونوا شخصيات بشعة جداً إذا ما احتلوا مناصب تمكنهم من السلطة. في واقع الأمر يسعون بكل جهدهم لاحتلال مثل هذه المناصب؛ ذلك لأنهم صورة مصغرة لهتلر، بحاجتهم المرضية للسيطرة على الآخرين وعلى الأحداث من حولهم.

إن المحقرين الأكثر مهارة وحنكة لا يلجئون لاستخدام سلطتهم إلا عند الضرورة القصوى. فقد يبدو المحقر شخصاً ودوداً جداً لفترة طويلة، حتى يحين وقت للترقي في الإدارة، ويتطور الموقف بحيث يجب أن يفوز بهذه الترقية أحدكما، فيحاول أن يحطمك وينحيك من طريقه في سبيل الوصول إلى الإدارة الأعلى وهو يمثل عليك دور الصديق الصدوق. وقد يصل الأمر به أن يبتدع أسباباً منطقية تعلل عدم حاجتك لهذه الوظيفة على كل حال، ويحدثك عن هذه الأسباب، ذلك لو لم يرد أن يحطمك تماماً. وبعدها يشوه صورتك أمام الآخرين لفترة طويلة. وقد يستغل في حربه ضدك معلومة أسررت له بها عندما كان ينصت إليك بكل حب.

لعلك صادفت عدداً كبيراً من الأشخاص لهم القدرة على التحقير من الشأن، ولعلك أيضاً كنت تفاجأ بسلوكهم هذا بشكل يعجزك عن مواجهته، أو لعلك لم تعِ آلية التحقير من الشأن. سيشرح القسم التالي من هذا الكتاب الأساليب التي يلجأ إليها المحقرون من شأن الآخرين. اقرأه كاملاً وبدقة، لكن ضع في اعتبارك أن هناك أساليب تحقيرية كثيرة وطرق متعددة للتعامل مع المحقرين من الشأن. وفي اللحظة التي تنجح فيها في التعامل مع المحقر من الشأن، يشرع هو في البحث عن متنفس آخر.

لا توجد وصفات جاهزة توضح كيفية التعامل مع التحقير من الشأن، لذا فإن هذا الكتاب صغير جداً. إنك في حاجة إلى الإلمام بجوهر أو طبيعة التحقير من الشأن حتى يتسنى لك التعامل معه في حياتك. في هذا الكتاب سأقدم لك بعض الأمثلة التي تبين كيفية التعامل مع التحقير من الشأن، لكن يجب عليك تخير الأسلوب الأنسب بالنسبة لك بمجرد أن تصادف مثل هذا السلوك. سيتعين عليك أيضاً أن تعمل على وضع خطة تتناسب وشخصيتك ومزاجك وأخلاقياتك.

أساليب المحقر من شأن الآخرين

للمحقر من شأن الآخرين الكثير من الوسائل والأساليب ملك يمينه، بما في ذلك التشكيك، والإسقاط، والتعميم، وإطلاق الأحكام، والتلاعب، والهجوم الخبيث، والرسائل مزدوجة المعنى، وقطع التواصل، ورفع معنوياتك ثم الحط منها، والمأزق المزدوج. دعنا نفحص كل من هذه الأساليب على حدة.

التشكيك

إن إحدى الوسائل التي يعمد إليها المحقر من الشأن هي وضعك في حالة شك دائم. ونادراً ما يعطيك جواباً شافياً — بل غموضاً بدون أي التزام. إنه يجعلك تشعر بالشك في محيط حياتك ككل لفترات طويلة، حتى يصيب قدرتك التكيفية القصور. إن المحقر من الشأن قد يحقق هذه النتيجة بطرق عديدة ومختلفة.

على سبيل المثال، قد يصبح المحقر فجأة إنساناً متفهماً، ومحباً، ولطيفاً معك إلى أبعد الحدود، وسيظل الحال على ما هو عليه حتى تزداد ثقتك فيه، وفجأة ودون سابق إنذار يجعل الشك ينتابك ثانية من خلال النقد والتلميحات أو الغضب المكبوت. وقد تطرح على نفسك أسئلة مثل "ماذا حدث؟ لقد كانت الأمور على خير ما يرام بيننا".

فيجيب المحقر "ماذا تعني بماذا حدث؟ هل هناك خطب ما؟"

فترد بقولك "نعم، لقد تغيرت"

فتأتي الإجابة "ماذا؟!" (مصحوبة بنظرة متشككة)، "إنك تدفعني للجنون! ولا يسعني أبداً أن أتنبأ بما ستطلع علي به في المرة القادمة"، ثم يكرر تعليقك الأول بصورة ساخرة تهكمية: " ماذا حدث؟ لقد كانت الأمور على خير ما يرام بيننا!".

وبعدها تدخل في دوامة الشك، وتقع رهين الإسقاطات التي فرضها عليك المحقر من شأنك، وتحدث نفسك قائلاً: "يا إلهي، أعتقد أنه لم يكن واعياً بالفعل لما قاله" أو "لعل كل ذلك من نسج خيالي ... لعلني أسيء تفسير الآخرين بشدة. أو ربما أنني على حافة الجنون".

وفي هذه اللحظة بالتحديد ينظر إليك المحقر من شأنك بحب وود واهتمام قائلاً: "يا عزيزي، لعلك في حاجة إلى استشارة طبيب، فأنت تتصرف بطريقة غريبة". ويظل يربت على رأسك بيديه، وينظر إليك نظرة قلق واهتمام قائلاً: "لا أود أن يصيبك أي مكروه يا عزيزي"، وتمتلئ عيناه بالدموع، ويكمل بقوله: "اذهب للطبيب غداً يا عزيزي، وأطلعه على كافة المشاكل التي تعاني منها". وبعدها يتحول عنك، ويجلس بهدوء على الأريكة يتصفح الجريدة.

وفي أحيان أخرى قد تحدث نفسك قائلاً: "لعله تغير. لقد تحدث معي بشكل لطيف وقال لي إنه يحبني. وهو طوال الأسبوع/ الشهر الماضي قد داوم على الثناء علي". وتظل الأمور على خير ما يرام لفترة، وفجأة، وبعد أن توليه ثقتك مرة ثانية، يعيد الكرة ثانية بنقده وتلميحاته، وغضبه، ويوقع بك في فخ الشعور المرضي بالشك والريبة.

في أحد الأفلام الكلاسيكية القديمة، يلعب ديفيد نايفين دور رجل قمعي يدعي حبه لزوجته، لكنه يخطط لإيقاعها في دوامة الشكوك حتى ينتهي بها الحال وهي تشك في سلامتها العقلية، الأمر الذي يجعلها تعول عليه بدرجة أكبر ويمنحه قدراً أكبر من السيطرة عليها. في بعض الأحيان من الصعب أن يصدق المرء أن ثمة أشخاصاً

لهم القدرة على انتهاج مثل هذا الأسلوب تجاه الآخر. لقد كانت هناك امرأة وضعت السم لأزواجها الثلاثة، وكان سماً يستحيل كشفه، الأمر الذي أدى إلى تجرعهم ألم المعاناة الطويلة قبل الموت. ولقد كان هدفها في كل مرة الاستيلاء على أموالهم وممتلكاتهم. إن مثل هذه الأحداث قد تقع، والأدهى أن أمثال هذه المرأة طلقاء وأحرار.

الإسقاط

إن الإسقاط مناورة نفسية يسهل تفسيرها إلى حد ما. ويعد الإسقاط أسلوباً مفضلاً للمحقرين؛ فهم ببساطة يلقون بمسئولية مشاعرهم على الآخرين، كما لو كانت هذه المشاعر تنمو في الأصل لدى هؤلاء الآخرين.

على سبيل المثال، يقول الشخص الذي لا يحبك "لا أعتقد أنك تحبني". إن مثل هذا السؤال قد يدفعك للتشكك في مشاعرك الحقيقية، الأمر الذي يحول الانتباه إليك، فتشرع في فحص مشاعرك الخاصة بدلاً من فحص مشاعر الآخر. ومثل هذا الأسلوب يوفر غطاءً مناسباً له. إن الشخص الذي يلقي عليك بالتهم عادة ما يؤنبك على أشياء هو فاعلها في الأصل.

أليس مما يدعو إلى السخرية أن الشخص الذي يهاجم الآخرين بسبب مشاعرهم أو أفعالهم السلبية عادة ما يكون متهماً بنفس هذا القصور في تفكيره أو في كلامه أو في أفعاله؟ عندما يهاجمك أحدهم بسبب شيء لم تقترفه، اعلم أن هذا الاتهام ينطبق عليه أكثر مما ينطبق عليك.

فلو كانت زوجتي مخلصة على سبيل المثال وشرعت في اتهامها بخيانتي، فتأكد أنني أنا بالتأكيد الذي خنتها بالفكر أو بالقول أو بالفعل. باختصار، يمكنك أن تعرف قدراً كبيراً من المعلومات عن الآخرين من خلال إسقاطاتهم. فقط أنصت لهم باهتمام.

التعميم

حذار من التعميمات. إن المحقر عادة ما يلجأ إلى التعميمات، والتي تعد بكل بساطة تضخيماً لحقائق بسيطة. وكلما حمل التعميم جانباً أكبر من حقيقة، أصبح من السهل تضخيمه بشكل أكبر. على سبيل المثال، عندما تعود للبيت من العمل، قد تلقي عليك زوجتك تحيتها بقولها: "إنك لا تراعي شعور الآخرين"، أو "أنت شخص غير مسئول"، أو "أنت شخص غبي" (والسبب وراء كل هذه التعميمات أنك نسيت أن تشتري اللبن)

إنها تعمد إلى الهجوم على تقديرك لذاتك بدلاً من التعامل مع المشكلة نفسها. والمشكلة تتلخص في نفاد اللبن، لا أنك لا تراعي شعور الآخرين، ولا أنك غير مسئول. ولا أنك غبي.

وحتى لو كنت غبياً، ماذا يمكنك أن تفعل حيال ذلك؟ كيف يمكنك حل مشكلة غبائك؟ (المفترض من هذا الموقف أنك إذا عدت للمتجر لابتياع اللبن، فسيزداد حاصل ذكائك بسرعة وبدرجة كبيرة!). إن الشخص الذي يستخدم التعميمات في حياته بهذه الطريقة يسعى للسيطرة على الآخرين.

قد تكون مرجعية هذا السلوك اختلاف الجنسين في المنظور. فقد تقول المرأة: "أنت شخص غير مسئول على الإطلاق!" فيما يتعلق فقط بنسيان الرجل شراء اللبن بصفة مستمرة مثلاً. أما الرجل فقد يعتبر هذا الهجوم ضربة موجهة لتقديره لذاته، ويفسره حرفياً وبصورة عامة حتى إذا لم يكن هذا هو المراد منه، أو كان هذا المراد منه لكن ليس بهذه الحدة.

إطلاق الأحكام

لا يزال المثال السابق، سواء أكان مقصوداً بصفة عامة أم لا، يشتمل على أسلوب آخر من أساليب المحقر من شأن الآخرين، وهو إطلاق الأحكام. إن الشخص الذي يقول:

"إنك شخص غير مسئول"، إنما يصدر عليك حكماً في الحقيقة، وعلاوة على ذلك، فهو يلمح إلى أن الجميع يتفقون معه على هذا الأمر الواضح.

وبعدها، طالما أنك أيضاً قد تعتقد بالفعل أن نسيان شراء اللبن عمل غير مسئول، قد تفترض أنك ربما كنت غير مسئول بالفعل. وتبدأ في الشك في نفسك، ولاسيما لو كان هناك من يبرز نقائصك ويشير إليها بصورة متكررة.

إن الشخص المسئول فعلياً عن مشاعره قد يقول في موقف مثل هذا: "إنني غضبان لأنك لم تشترِ لنا اللبن في طريقك للبيت". لكن المحقر من شأن الآخرين يتصرف كما لو كان الجميع سيوافقون على حكمه، وبهذا يهاجم المحقر تقديرك لذاتك بدلاً من المشكلة الرئيسية.

إن هذا تفسير بسيط، لكن قد يتسنى لك التفكير في فترات كان التعميم في الحكم عليك شديداً لدرجة دفعتك إلى التصرف بطريقة مختلفة، لاسيما لو كنت تحب الشخص الذي أطلق هذا الحكم عليك وتكن له كل احترام. لقد استأت من حكمه عليك حتى ولو كنت لا تنظر لنفسك على أنك غبي، أو غير مسئول، أو غير ذلك من التوصيفات السلبية التي يلصقها المحقر من شأنك بك. إنك لا تود أن يكون هذا رأيه فيك على كل حال، فتتحفز للتفسير له، وإرضائه، وحمله على العدول عن رأيه السيئ هذا فيك، وخلال ذلك كله، يكون هو بالطبع، المسيطر على الموقف.

التلاعب

التلاعب هو السيطرة الخبيثة، فهناك ما يعرف بالسيطرة الحميدة. والسيطرة الحميدة أخلاقية وتنطوي على تبادل عادل بين الطرفين، كما في قول: "من فضلك"، و"أشكرك". إن المحقر من شأن الآخرين هدفه السيطرة... انتهى. فإن لم تجد السيطرة الحميدة، يجنح للسيطرة الخبيثة، وإن لم تنجح الأساليب المعتادة، يعمد للأساليب الملتوية، أو الخفية، أو العلنية؛ ذلك لأنه مرغم -بحكم طباعه- على الفوز أو السيطرة. وقد تقع تحت ضغط شديد في أكثر الأحيان حتى تسمح له بتولي زمام

الأمـور. وسـيعمد هـو إلى أسـاليب خبيثـة للتلاعـب، أو أسـاليب مباشـرة للهيمنـة والسيطرة. إن المحقر من شأن الآخرين شخص متلاعب بكل معاني هذه الكلمة.

وإليك مثالاً على ذلك. لنفترض أن ربة عملك تريدك أن تعمل ساعات إضـافية، لكنك ترفض بسبب ارتباطك بتدريب فريق كرة السلة الذي يلعب فيه ولدك، فتشـرع هي في التعليق على حاجة القسم إلى قدر من التكريس، فتذكرها أنك كرست من وقتك عشرين ساعة إضافية في الأسبوع الماضي، فتشير إلى أنـك استمتعت بالعائـد الإضـافي الذي عاد عليك لقاء هذه الساعات الإضـافية، ملمحـة أنـك لم تسـهر هـذه السـاعات بدافع الإخلاص لعملك وحرصك عليه، بل من أجل المال. لكنك فعلتها في واقع الأمر لمساعدتها، وخلعها دوافع دونية على جهودك يثير حفيظتـك. وتـدرك حينهـا أنهـا لا تقدر جهودك ولا تفهمك. وتواصل قولها إن بدل الساعات الإضافية مجـز، لكنهـا تحتاج إليك اليوم بالفعل، فتعتذر لهـا حيـث إن هنـاك عـدداً كـبيراً مـن الأطفـال في انتظارك في ملعب كرة السلة، ويشق عليك أن تتخلف عنهم وتحبطهم. فـترد بقولهـا إن الناس يخذلون بعضهم البعض طوال الوقت، ولو خذلت شخصـاً في الوقـت الـذي يحتاجك فيه بشدة، قد تخذل نفسك في يوم من الأيام.

إنها تضغط عليك حتى تفكر في الصورة الأكبر (الأمان الوظيفي، الترقية، إلخ)، لتحملك على نسيان التزامك الحالي، وتنفيـذ مـا تريـده هـي. إذا كانـت ربـة عملـك مخلصة للعمل ومتفانية فيـه، فسـتتوقع دائمـا أداءً أفضـل وسـاعات عمـل أكثـر مـن العاملين لديها، ومهما اجتهدوا من أجلها، فعندما يـأتي موعـد أول جلسـة مراجعـة للأداء، فإنها سـوف تتذكر المرة التي خذلوها فيها. إن هذا النوع من أصـحاب العمـل يأخذون كل شيء على محمل شخصي. إذا حملوك على البقاء والعمل، فـذلك لأنهـم يتميزون بقدرة فائقة على الإقناع، وإذا أبلى قسمك بـلاءً حسـناً، فـذلك لأن إدارتهـم للعاملين حكيمة. لا تتوقع الكثير من هذه النوعية من الرؤساء، فسـيرهقونك في العمـل حتى تلفظ أنفاسك الأخيرة، ويستأثرون بالفضـل لهـم. إن مثـل هـؤلاء قـد حـادوا في تفكيرهم عن الطريق القويم بشدة لدرجة أنهم يعتقدون أن النجاح الـذي تحقـق يعـود

الفضل فيه لهم بالفعل. "حسناً، اذهب للعب كرة السلة مع ولدك، فلن تحصل على العلاوة، لكن أتعرف؟ إنك لم تكن لتحصل عليها على كل حال".

الهجوم الخبيث

"إنني لا أود أن أزعجك، لكن ..." (من الأرجح أنه يود بالفعل أن يزعجك). "إنني لا أقصد أن أقاطعك..." (لكنه سيفعل!). "لا أقصد أن أهاجم أداءك" (سيهاجم أداءك في الجملة التالية). "لا تدع هذا الأمر يضايقك" (إنه على يقين من أنه سيضايقك). "أتمنى ألا يكون ذلك مهيناً بالنسبة لك، لكن ..." (ها هي الإهانة قادمة). إن نبرة صوت المحقر من شأن الآخرين الذي يعمد إلى الهجوم الخبيث تتميز بالنعومة، وسيعلو وجهه تعبير بالاهتمام، وستتفتق ألفاظه عن عذوبة، لكن تحت هذا القناع يخفي الخناجر. إن اللسان سلاح رهيب، وسيف بتار.

الرسالة مزدوجة المعنى

إن المحقر من شأن الآخر الذي يوظف الرسالة مزدوجة المعنى يقول لك "كيف حالك؟"، بيد أن نبرة صوته تخرج متحشرجة — وتدل على الاشمئزاز.

وإذا أجبته بقولك: "عليك اللعنة يا جاك!"، سيحكي لكل الناس بكل براءة أنك لابد وأن مزاجك متعكر؛ لأنه لم يفعل إلا أن سألك عن حالك فعنفته. لن يصرح جاك بشعوره تجاهك أبداً، لكنه سيلمح إلى أنك وغد حقيقي ... فيما يختلق لك الأعذار على طول الخط (يا لها من شهامة!).

من المعروف أن الرسائل التي تحمل معنيين في فترة الطفولة تؤدي إلى ضعف الثقة في النفس، والشك، والقلق. فالأم التي تقول لطفلها: "إنني أحبك"، وبعدها تتعامل معه بجفاء عندما يهم بعناقها، ترسل بذلك رسالة مزدوجة المعنى مدمرة لطفلها.

وقد تتلقي كثيراً من هذه الرسائل مزدوجة المعنى من المحقر من شأنك، لكنها قد لا تتميز بالوضوح والمباشرة. وعادة ما يستحوذ عليك شعور غريب أو سيئ دون أن تعلم الداعي وراءه.

على سبيل المثال، قد يكتشف جارك الودود المحقر من شأنك أن جدتك قد ماتت ومع ذلك يواصل حكي قصص العداءات والضغائن التي تحدث عند توزيع الإرث. "أتعرف، من المؤسف في بعض الأحيان عندما يمر الأخوان والأخوات بتجربة توزيع الأملاك وتنقطع الصلة بينهم بعدها". وبعدها يمدك المحقر من شأنك بحقائق (والتي تتخذ هيئة التعميمات في الواقع) عن أشخاص كان يعرفهم وقع الشقاق بينهم من جراء الخلاف حول الإرث. وسيقوم بهذه اللعبة خصوصاً لو تنامى إلى علمه أن هناك خلافات بينك وبين أحد إخوتك. إنه يتظاهر بالاهتمام والحب، لكنه في الواقع يلقي بخناجر نفسية. ابحث عن النية دائماً. هل هذا الإنسان صالح بالفعل، أم أن هناك دافعاً خفياً وراء أفعاله؟ يمكنك الحكم على ذلك عادة من خلال أسلوب حياته. هل يميل إلى النميمة دائماً؟ إن الشخصية التي تميل إلى العدوان السلبي تتلذذ بالتأثير السيئ على الآخرين دون أن تتحمل مسئولية هذا التأثير. إن هذه النوعية من الأشخاص لا تحب المواجهة المباشرة، وقد تشعل فتيل المشاكل من خلال لعبة "لتتعارك أنت وهو".

لماذا؟ لأن هناك بعض الناس يشعرون بالضآلة الشديدة مما يجعلهم تواقين للتأثير على الآخرين. لقد عمدنا جميعاً إلى هذا السلوك في طفولتنا. إنني أذكر عندما كنت طفلاً تلك المواقف التي كنت فيها أجلس أنا وأخي في مؤخرة سيارة أبي البونتياك موديل ١٩٥٢، وهي تسير مسرعة، وينتابني أنا وأخي شعور بالملل، فأقترب منه وأصفعه صفعة خفيفة، في حرص على ألا يلحظ أبي، فيبتسم ويرد لي الصفعة، ويبدو لي كما لو كانت صفعته أقوى من صفعتي، فأردها له بأشد منها، ويستمر هذا السيناريو حتى يصرخ والدي فينا قائلا: "كفاكما".

وكنا نهدأ لفترة قصيرة حتى نشعر بالملل مجدداً، فيصفعني أخي دون أن يشعر أبي، وتبدأ اللعبة ثانية. ونواصل هذه اللعبة طوال الطريق فيما يطلب والدنا منا مراراً وتكراراً أن نكف، لكننا نعلم أنه لن يتمكن منا ونحن في المقعد الخلفي، فكنا نبدأ اللعب مراراً وتكراراً. وها قد صارت اللعبة الآن أكثر متعة وإثارة لأن والدنا يزداد غضباً أكثر وأكثر، لقد كان من الممتع اختبار صبره. إنها مهمتنا باعتبارنا أطفالاً أن نختبر حدود الحياة وقيودها. لقد كنا نحاول كبح ضحكاتنا. وكان هذا السيناريو يستمر حتى يجن جنون والدي ويشرع في السباب. يا إلهي! وساعتها كنا نهدأ لفترة ونبدأ بعدها ثانية. وفي نهاية الأمر يستشيط غضباً لدرجة أنه يبدو كأنه أصيب بالعصاب ويمد يده إلى المقعد الخلفي محاولاً أن يصل إلى أي منا (كان ذلك في الوقت الذي لم يكن فيه ضرب الأبناء يدرج تحت قائمة التعدي على الأطفال).

ولذلك لعل الطبيعة البشرية هي التي تدفعنا لهذا السلوك. إن بعضنا لا يقلع عن هذه العادة حتى في الكبر. إننا نظل عدوانيين سلبيين نهاب المواجهة مثل الأطفال، لكن في نفس الوقت تتكون لدينا قدرة معرفية كاملة النضج، الأمر الذي يساعدنا على تطوير وتحسين ألاعيبنا الطفولية. عندما كان يطلب منا والدنا أن نتوقف، ونرد عليه قائلين: "حسناً"، فتلك هي الرسالة المزدوجة التي كنا نوجهها له؛ لأننا كنا نتوقف، ثم بعد ذلك نواصل اللعب.

إنني أؤكد لكم أننا لو كنا قد أجبرنا على أن نتحمل مسئولية ألاعيبنا، لما غدت اللعبة ممتعة على الإطلاق. إذا حدث واستطاع أبي أن يصل إلى أي منا في المقعد الخلفي للسيارة، لكانت المتعة قد انتهت، تنتهي، أو لو عدنا للبيت وعاقبنا والدنا بأن حملنا على تنظيف حظيرة الدجاج، لم بدت اللعبة تستحق هذا العناء. لقد كانت رسالته لنا في هذه الحالة ستقرر أننا سنتحمل تبعة أفعالنا.

اجعل الإنسان الذي يحقر من شأنك مسئولاً عن أفعاله. يمكنك أن تقول "يا إلهي، إن ما تقوله لي قد يصيبني بجنون الاضطهاد، ويتسبب في عداء عائلي".

راقب رد فعله تجاه هذه العبارة، فرد فعله ستجعلك تعرف ما إذا كان فقط قد خرج في كلامه عن السياق المناسب للموقف، أم أنه يعتقد أنه يجلس آمناً في المقعد الخلفي في السيارة البونتياك موديل ٥٢.

قطع التواصل

إن قطع التواصل يعد أداة لفظية مهمة أخرى يوظفها المحقر من شأن الآخرين. إنه يسألك سؤالاً عنك، ثم يقاطعك في الحديث قبل أن تنتهي من إجابتك. أو قد يطرح عليها سؤالاً يفترض فيه شيئاً ما، مثل: "هل لازلت تتشاجر مع زوجتك؟". ولا يتسنى لك الإجابة عن هذا السؤال دون أن تظهر بمظهر المخطئ. إنه ينسحب في وسط المحادثة، تاركاً إياك في مأزق من الأفكار المتراكمة غير المصرح بها في عقلك.

رفع معنوياتك ثم الحط منها

حذار من الشخص الذي تعتمد عليه في تقديرك لذاتك. إذا كنت تعتمد على الآخرين، سيغدق عليك المحقر من شأنك بالمجاملات حتى تعتمد عليه اعتماداً كاملاً، ثم يحطمك خطوة بخطوة حتى تقع تحت سيطرته التامة.

إن الهدف الأساسي يكمن في حملك على الإنطواء والانغلاق على نفسك بحيث تعجز عن استشعار ما يحدث خارج حدود ذاتك. وبمجرد أن تبدأ في تأمل وتفحص ذاتك في قلق ووعي، يجذب المحقر من شأنك انتباهك بصورة ماكرة إلى أكثر خصالك سلبية، مما يجعلك تشعر بالضعف أكثر وأكثر، وأكثر عرضة للوقوع تحت وطأة السيطرة.

إن المحقر من شأنك عندما يتحقق له ذلك يمكنه أن يحجمك كما يشاء. وقد يشعر أنه كثير القلق، فيما تبدو أنت في غاية الهدوء والثقة. فإذا استطاع أن يحملك

على الهبوط إلى مستواه بحيث تبدأ في الشعور بالقلق أكثر من اللازم، فيشعر بأنه صاحب اليد العليا. وبالمناسبة، سيكون هو أول من يقدم لك يد العون.

وبعد فترة من الوقت، ينحصر قلقك في رأيه، وأفعاله القادمة، وما إذا كان سيغضب منك أم لا. إنك ستكف عن النظر إلى نفسك بعد فترة من الوقت، ذلك لأنك ترى كثيراً من السلبيات في شخصيتك، لدرجة تجعلك تعتمد عليه اعتماداً كلياً في استقائك للشعور بتقدير الذات.

المأزق المزدوج

إن المأزق المزدوج يعد أحد أحقر وأمكر الحيل التي يعمد إليها المحقرون من شأن الآخرين. إن المنطق سيعجز عن حل هذه المشكلة، ولن يحلها إلا الوعي والإدراك. والمحقر من شأنك يضعك في موقف تصبح فيه مخطئاً في كل الأحوال، سواء فعلت أو لم تفعل هذا الشيء أو ذاك.

ويمكن تمثيل هذه العملية من خلال درس قديم. لنفترض أنك طالب في معهد تعليمي آسيوي قديم.

لقد وصلت إلى بيت المعلم لحضور درسك اليومي، ويدعوك المعلم للدخول، وتجلسان لاحتساء الشاي قبل بدء الدرس. وفيما تمد يدك لتمسك بقدح الشاي، يسحب المدرس عصا غليظة من تحت المنضدة ويقول لك "هذا هو درس اليوم. إذا أمسكت بقدح الشاي، سأضربك بهذه العصا، وإذا لم تمسك به، سأضربك أيضاً بهذه العصا".

لقد عرضت هذه المشكلة على آلاف الأشخاص الذين يحضرون محاضراتي، ولقد انشغل خمسة وتسعون بالمائة منهم في منطق المشكلة وفي التفكير في حل لها لدرجة كبيرة حالت دون وصولهم إلى حل نهائي لها. إن الإجابة المعتادة هي: "حسناً! كنت سأشرب الشاي، طالما أنني سأتعرض للضرب على أي حال، فلا أقل من أن

استمتع بالشاي". وقد أجاب البعض الآخر بقولهم: "كنت سأصفع المعلم على وجهه قبل أن يوجه إلي ضرباته".

هناك إجابتان سوف تحلان هذه المعضلة، إحداهما جيدة؛ ذلك أنها تحل المشكلة فيما تبقي على العلاقة بين الطالب والمعلم دون مساس بها. وهي أن ينتزع الطالب العصا وينحيها جانباً.



أما الإجابة الثانية فهي أن ينسحب الطالب. وهذه الإجابة تحل المشكلة لكنها تقطع أي نوع من التواصل أو التفاعل مع المعلم بعد ذلك.

إن البداية الصحيحة لحل هذه المشكلة تتمثل في التملص من المنطق المؤدي للانطواء الذاتي والذي يوقعك المحقر في شراكه حتى تتمكن من رؤية الموقف كله. إن الموقف بأكمله يشتمل على عدة عناصر هي أنت، والمعلم، والمنطق، واللعبة ... والموقف نفسه (الصورة الكاملة، السياق، إلخ).

على سبيل المثال، إنك تقرأ الكلمات المكتوبة في هذا الكتاب في هذه اللحظة، وعقلك المنطقي يفسر هذه الكلمات الآن ويحاول أن يفهمها ويدرك المراد منها، ومن

الممكن جداً أن تنغلق على ذاتك في قراءتك له، وربما ينفصل وعيك عن البيئة المحيطة بك بما فيها من ألوان وأصوات. إننا نفترض في بعض الأحيان أن المرء عندما يقرأ، يتعين عليه التركيز الشديد في القراءة لدرجة تجعله يلغي عمل حواسه الأخرى دون التفكير وهذا ليس بالأمر الضروري؛ ففي مقدورك أن تقرأ هذه الكلمات وتظل محتفظاً بوعيك بمجريات الأمور من حولك – بمشاعرك، ووضع جسدك، وبمن أو بما حولك، إلخ.

هناك شعور بعينه يصاحب المأزق المزدوج، وهو الشعور بالوقوع في شرك. وهذا الشعور من المفترض أن يعمل بمثابة قرينتك للبدء في الإحاطة ببيئتك، ومن المفترض أيضاً أن يحملك هذا الشعور تلقائياً على الكف عن التفكير والتوقف عن الانغلاق على نفسك. اخرج نفسك من الموقف الحالي، وانظر لمجريات الأمور. إن المحقر من شأن الآخرين يفرض سيطرته عليك، بمجرد أن يدفعك للانغلاق على نفسك والانشغال بالتفكير.

والحل: لا تنغلق على نفسك. لا تأخذ الموقف على محمل شخصي. خذ خطوة إلى الوراء وانظر للأمور بمنظور شامل. لا تدافع عن نفسك. حاول أن تعرف العلة التي تدفع المحقر من شأنك إلى أن يسلط الضوء عليك.

دعنا نلق نظرة على أحد الأمثلة على موقف المأزق المزدوج.

كانت إحدى السيدات اللاتي يحضرن محاضراتي شديدة الاهتمام بالعمل الذي كنا بصدده، حيث كانت تشعر أنها تفيد منه إفادة كبيرة جداً. كان سلوكها يتغير، وكانت تستعيد ثقتها بنفسها أكثر من ذي قبل.

ولقد شعر زوجها بالتهديد من جراء هذا التغيير الذي طرأ عليها، كما شعر بأن الأمور تكاد تخرج عن نطاق سيطرته، وعليه فقد أنذرها هذا الإنذار الأخير.

"عليك أن تختاري بين هذه المحاضرات وبين زواجنا". إن الخيار بالطبع سهل من الناحية المنطقية. فما من أحد سيتخلى عن علاقته الزوجية من أجل بعض

المحاضرات؛ فكيف ستكون صورتك أمام الآخرين لو صرحت لهم بأنك "تخليت عن زواجك من أجل محاضرات جاي كارتر؟".

ولو كان زوجها يهددها بهذا الأسلوب على الدوام، لم يكن لهذا التهديد هذا الأثر القوي، لكنه احتفظ بهذا النوع الصارم من التهديدات للمواقف الخاصة التي تستدعي منه سيطرة أكبر.

لكن الزوجة خرجت من قوقعة انغلاقها ونظرت إلى اللعبة التي كان يلعبها، واكتشفت العناصر الأساسية للسيطرة.

١. كانت اللعبة لعبته.

٢. وكانت تشتمل على تهديد عظيم الأثر عليها وينذر بكارثة.

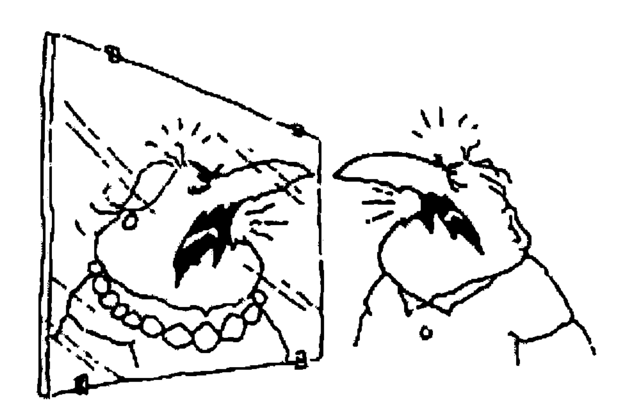
٣. نتيجة هذا الموقف صارت وقفاً عليها. لقد كانت مسئولة مسئولية تامة عن رد فعلها لتهديده.

حسناً، أين "العصا" في هذا الموقف؟

إليك الوسيلة التي اتبعتها هذه السيدة في تسوية الأمر معه. لقد قالت له: "لن أختار" (بمعنى: "إنني لن أشترك في لعبتك هذه"). "سأواظب على حضور المحاضرات، ولك أنت الخيار... إما زواجنا أو هذه المحاضرات". ولذلك فالعصا في هذا الموقف كانت هي الخيار.

لقد استعانت هذه السيدة بأسلوب أطلق عليه "قلْب الموقف"، حتى تتغلب على المأزق المزدوج، حيث قلبت الأمور على المحقر من شأنها. عندما نحمل المحقر مسئولية أفعاله، فإنه سيتراجع في أغلب الأحيان، وكل هذه التهديدات التي يلقي بها لن تعاني منها الضحية وحدها، وإنما سوف ترتد إليه، ولن يسلم منها. إن ضحاياه إذا ما استخدموا هذا الأسلوب بصورة متكررة، فإن المحقر سوف يكف في نهاية الأمر عن اللجوء إلى حيله الماكرة هذه. دعنا نواجه الواقع، إذا عضك كلب كلما هممت بضربه، ستفكر ألف مرة قبل أن تعتدي عليه بالضرب مرة أخرى.

قد تتساءل عن الذي حل بالزوجة والزوج السابقين. حسناً، إنهما بخير. وكلما اكتسبت احتراماً أكثر لنفسها، احترمها هو أكثر. لقد أقلع عن استخدام لعبة المأزق المزدوج معها عندما لم تعد تجدي، ولقد مرا بفترة عصيبة بعد أن نفست عن كل الغضب الذي كان يعتمل في صدرها في وجهه. ولقد تبدلت الأدوار لفترة حيث صارت هي المحتقرة من شأنه، وتحول هو إلى الضحية. وفي نهاية الأمر انتهت عملية التحقير كلية من تلقاء ذاتها، وعادت الألفة بينهما. وتعلما أن يغضب بعضهما من بعض بأسلوب أكثر عملية.



قد لا ينفع هذا الحل بالنسبة للجميع. فهناك نوع من الناس تراكم بداخلهم استياء شديد واستفحل لفترة طويلة جعلتهم عاجزين عن استكمال العلاقة التي ربما تكون قد انتهت بالفعل، ولم يبق منها إلا آليات السيطرة الخاصة بالمأزق المزدوج.

إذا كان هناك أي احتمال قائم لإنعاش العلاقة مرة أخرى، فإنني أنصح به بشدة. إن الأشخاص الذين لديهم القدرة على أن يسلكوا سلوكاً بغيضاً، لهم القدرة أيضاً على أن يسلكوا سلوكاً طيباً، وأن يصبحوا أشخاصاً رائعين. لقد شهدت أشخاصاً كانوا قد اعتادوا على استخدام آلية التحقير من شأن الآخرين يتغيرون إلى النقيض في توجهاتهم وسلوكياتهم، وإنني لأعجز عن فهم هذا التغير السريع، ذلك

أنني شخصياً أتغير ببطء. لكن بمجرد أن يتعلم المحقر من شأن الآخرين أن يتعامل مع غضبه ويكف عن ممارساته، يستطيع أن يتغير بسرعة ولا يعاود الكرة.

إن استيعاب الموقف والاستعداد للتعامل معه واتخاذ إجراء ما حياله هما عاملان أساسيان. لكن حذار من التغيرات المفاجئة التي تؤدي فقط إلى مزيد من التلاعب. إذا قال المحقر من شأنك أنه يتفهم الآن ما كان يفعله، وأقسم على الإصلاح من شأنه، لكنه رافض مناقشة الأمر، فلا تثق فيه.

إن الموقف (السياق، أو الصورة الكاملة) دائما ما يكون هو المشكلة في المأزق المزدوج. إننا نستطيع أن نشعر بهذا المأزق في مرات عديدة، لكننا نعجز عن "رؤيته". ولذا يجب على المرء أن يكف عن التفكير (الانغلاق على نفسه)، وأن يستشعر المأزق... وأن يعد خطوة إلى الوراء. وبعد أن يتوقف عن التفكير ويأخذ هذه الخطوة إلى الوراء حتى يتسنى له الإلمام بالصورة الأكبر للموقف، سوف يتمكن من الوقوف على المأزق المزدوج الذي يشوش ويعتم على الموقف بأكمله. على سبيل المثال، سألت الزوجة زوجها بعد أن اعتدى عليها بالضرب: "لماذا ضربتني في الليلة الماضية؟".

أخذ يفكر ملياً في الأمر، محاولاً أن يجد سبباً منطقياً، وبعدها أجابها بقوله: "لأنك أحرقت المكرونة". لقد تنفست الصعداء بالفعل، ذلك أنها اعتقدت أنها ستتمكن من السيطرة على الموقف بعد ذلك بعدم حرق العشاء. لا! إن الموقف هو المشكلة، وهي متزوجة من شخص معتد بالضرب.

مثال آخر على المأزق المزدوج، تلك المرأة التي تعمل لدى شخص يكره النساء، ولا تحظى بأي ترقية، فتسأله عن علة ذلك، فيتقدم لها ببعض الأسباب التي تبدو منطقية؛ فيخبرها أن عملها تشوبه بعض الأخطاء، وأنها تأخرت عن العمل (لمدة خمس دقائق عدة مرات في العام الماضي). والخلاصة أنها حتى لو كانت أفضل موظفة في العالم، فمن رابع المستحيلات أن تحصل على الترقية؛ لأن الموقف مفاده أنها تعمل لدى شخص كاره للنساء.

الصورة الأكبر

إن أحد الأساليب المتعمدة التي يلجأ إليها المحقر من شأن الآخر هي الفشل في الإلمام بالصورة الكاملة. فإذا كان هو رئيسك في العمل، فقد يعمد في أثناء تقييمه لأدائك إلى إبراز أخطائك ويقارنك بهذا الشخص مثلاً، الذي تقل أخطاؤه عنك. وبهذه الطريقة فقد يعجز رئيسك في العمل عن إدراك أنك قد ارتكبت ضعف عدد الأخطاء التي ارتكبها هذا الشخص لأنك أنجزت ضعف ما أنجزه من العمل. وبعدها يبرر التقييم السيئ الذي يرصده لك. وعندما يأتي دور هذا الشخص في التقييم، يعمد رئيسك في العمل إلى مقارنته بك، مصرحاً له بأنه لم يقم بكم العمل الذي قمت أنت به. وهو يقوم بهذه الحيلة عن وعي منه لتسويغ رصده تقييماً دون المستوى لكل منكما. فما الذي يدفع رئيسك في العمل للتصرف بهذه الطريقة؟ ربما لأنه لا يود أن يحصل أي فرد على تقييم أعلى مما يحصل عليه هو، أو لعله مريض بجنون العظمة، أو لعل رئيسه أمره ألا يبالغ بمنح مرءوسيه درجات عالية أثناء تقييمهم وهو ليس لديه من الشجاعة ما يجعله يدافع عن حقوق مرءوسيه.

دعنا الآن نتناول التحقير من الشأن الذي يتم بدون وعي أو عن غير عمد. إن الغالبية العظمى منا تعمد إلى التحقير من شأن الآخرين دون عمد أو بدون وعي في بعض الأحيان. إننا نجهل أننا نفعل ذلك، ولو أدركنا أننا نفعل لكنا غيرنا من أنفسنا. وضحية التحقير من الشأن عن غير عمد قد تكون الأطفال، أو الأزواج، أو الآباء والأمهات، أو الأصدقاء. وهذا النوع من التحقير يقع بسبب عدم إدراكنا للصورة الكاملة للأمور، أو عدم الوعي بالموقف. إننا نسلك هذا السلوك بسبب جهلنا وأخذنا الأمور التي لا تمت لنا بصلة على محمل شخصي. دعوني أشرح الأسباب من خلال مناقشتي للشك في الذات في القسم التالي. إنني متيقن أنه لم يخطر ببالك أن القسم التالي سوف يدور عنك. حسناً، إنه عنك بالفعل. إنني أود أن أشرح لك كيف يحقر الناس من بعضهم البعض دون وعي منهم أو عن غير عمد. إن السبيل الوحيد للشرح هو أن أقدم لك مثالاً قد لا تكون واعياً له. وإنني لأحب هذا الأسلوب. إنني أعمد

إليه حتى ينمو لديك قدر من التعاطف تجاه البعض ممن قد يخفى عليهم أنهم يحقرون من شأن الآخرين (في مقابل هؤلاء الذين لا يعبئون ما إذا كانوا يحقرون من شأن الآخرين أم لا). حاول ألا ينتابك شعور بالذنب بعد قراءة القسم التالي. لكن، بعد إعادة النظر في الأمر، لك مطلق الحرية في الشعور بالذنب.

ضعف الثقة بالذات

إن قدراً كبيراً من ضعف الثقة بالذات الذي يعاني منه البعض يكون عائداً إلى تراكمات من فترة الطفولة. سأضرب لكم مثلاً يوضح كيفية حدوث ذلك في هذا القسم. وهذا مجرد مثال واحد فحسب، لكن لعله مثال لم يكن لك أن تتخيله.

إن الطفل الذي يعاني من مرض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط، لا يمكنه أن يرى الصورة الكاملة للأمور، فهو لا يستطيع أن يبقى على وعي بالأمور في ضوء الموقف الذي يحكمها. (لاحظ أنني أقول "لا يستطيع"؛ فهذه هي الحقيقة التي أعنيها بالفعل) ولذا فعندما نضع مجموعة من هؤلاء الأطفال في فصل واحد ويشرع كل منهم في الحديث مع زميله، أو لا يستطيعون أن يسكنوا في أماكنهم، فإننا ننعتهم بالوقاحة وعدم الاحترام، فينتهي بهم الأمر بتصديق هذه الصفات فيهم.

إننا نخلع دوافع دونية ومشبوهة على الطفل الذي قد لا يكون لديه أي من هذه الدوافع، أو قد لا يكون لديه أي دوافع على الإطلاق. إن ثلث هذا العدد من الأطفال يتخلصون من هذا المرض بمرور الوقت. إن الفص الأمامي لمخ الطفل يبدأ في عمله عندما يبلغ الطفل الثانية عشرة من تقريباً. وبعد أن ينمو هذا الفص بالقدر الكافي، يصبح في مقدور الطفل أن يلم بالصورة الأكبر للأمور، والإطار الذي يحيط به، ويرى بالفعل الموقف العام للأشياء، ويكف عن مقاطعة الآخرين في الفصل وعلى العشاء وفي الجنائز... إلخ، بيد أننا الآن نجد أنفسنا أمام شخص يؤمن أنه فظ وغير محترم، تماماً كما أخبرناه عن نفسه في صغره. إن ضعف الثقة بالنفس يغرسها الراشدون في الأطفال.

لقد أخطأت ذات مرة عندما اصطحبت طفلي البالغ من العمر عشر سنوات إلى إحدى الجنازات، ولم يكن الفص الأمامي لمخه قد نما بالشكل الكافي بعد، وعليه لم أتوقع منه أن يعي الموقف. كان الناس يبكون وينتحبون، ثم قال شخص ما شيئاً مثيراً للمشاعر، بعدها ساد الصمت لفترة. وفجأة شرع طفلي في ترديد لحن بسيط، بصوت عال بصورة غير لائقة. فحملق الناس فيه. أما أنا فقد شعرت بالإحراج وكنت على وشك أن أقول لهم إنني لا أعرف هذا الطفل. نعم، أعرف أنه دخل معي، لكن لابد أنه طفل شخص آخر.

إن الراشدين سرعان ما ينسون كيف يكون الحال في مرحلة الطفولة. إن الأطفال لا يكون لديهم أي وعي بالموقف؛ ذلك أن الفص الأمامي للمخ عندهم لا يكون مكتمل النمو، وبذا يكونون عاجزين عن الإلمام بسياق الأشياء، أو بالصورة الأكبر للأمور. وذلك لا يعني أن المفروض علينا أن نحقر من شأن الأطفال، طالما أن عقولنا أكثر نمواً من عقولهم، لكن هذا هو ما نفعله في واقع الأمر، وهذا هو السلوك الذي نسلكه أيضاً مع الراشدين الذين نعجز عن فهمهم. (هل انتابك الشعور بالذنب بعد؟).

ماذا يحدث للثلثين الذين لا يتغلبون بمرور السنين على هذا المرض؟ حسناً، إن ٣٢ بالمائة منهم يعجزون عن تجاوز المرحلة الثانوية. يا إلهي، يا لها من مفاجأة! إننا نعمد إلى إلحاق هؤلاء الأطفال بالمدارس الفكرية حيث تكون هناك حاجة كبيرة إلى مراقبتهم والعناية بهم لساعات وساعات طويلة يومياً، ونتوقع منهم أن يكون لديهم وعي بالموقف، لكننا لا نعلمهم كيف يفعلون ذلك، كما أن حالاتهم المزاجية لا تكون ميالة إلى القيام بذلك. ثم بعد ذلك بالطبع نعمد إلى التحقير من شأنهم عندما يعجزون عن تلبية رغباتنا وعندما يتصرفون تصرفات غير لائقة.

هذا مجرد مثال واحد يوضح كيفية تسلل ضعف الثقة بالنفس إلى حياة الأطفال.

والآن، لماذا نعمد إلى ذلك؟ لن تروق لك الكلمة التي سأتناولها بالنقاش في القسم التالي.

النرجسية (كل شيء يتعلق بي)

إنني لم أقابل في حياتي أحد المحقرين من شأن الآخرين بشكل متعمد خلا من صفة النرجسية. أما البقية الباقية منا لا تعمد إلى النرجسية، ولا تعمد إلى التحقير من شأن الآخرين. إننا نفقد نرجسيتنا كلما مر بنا العمر، وكلما نهلنا من بحر الحكمة، لكن -مع بعض الاستثناءات القليلة- يبقى هناك قدر ضئيل منها حتى لدى أكثر الناس ثقافة وتنويراً. إننا جميعاً نرجسيون إلى حد ما. (لا تكرهني لتصريحي بذلك الآن!). لقد كنا ونحن أطفال نعتقد أن القمر لا يظهر في الليل إلا لنا، ولا يضئ إلا لنا. لقد أراد طفلي البالغ من العمر ست سنوات ذات مرة أن يسهر طوال الليل، فقلت له "حسناً، يمكنك أن تفعل في بعض الأحيان". ففكر لبرهة وقال "أبي، لو سهرت طوال الليل، هل ستطلع الشمس في الصباح كعادتها؟" كانت هذه فكرة جذابة بارعة، لكنها فكرة نرجسية أن يعتقد أن الشمس تدور في فلكه.

إذا ترك صبي في سن المراهقة أزرار بنطلونه مفتوحة عن دون قصد منه، يشعر بالإحراج الشديد؛ لأن الجميع سيشاهدون ذلك. والفتاة المراهقة قد تشعر بيقين أن الجميع ينظرون إلى البثرة الموجودة على وجهها. إن الأطفال الذين لديهم ذوات متضخمة يؤمنون بأنهم الأفضل وأن العالم كله يدور في فلكهم، أما الأطفال الذين يعانون من تقدير الذات المتدني، يعتقدون أنهم حثالة... وأنهم فقط الوحيدون الذين يتصفون بذلك. وعندما نكبر وننضج نتخلى عن نرجسيتنا، لكنني لا أعرف أحداً نجح في التخلص من نرجسيته على الإطلاق.

إن النرجسية هي نفسها "أخذ الأمور على محمل شخصي". والآن إليك مغزاي. عندما يتصرف الطفل الذي يعاني من مرض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط على نحو غير لائق في الفصل، فإن ضرورة ووجوب الإصلاح من شأنه يعدان بالفعل عبئاً كبيراً عندما يقاطع سير الدرس. فلماذا نحمل على عاتقنا عبئاً إضافياً باعتقادنا في أن هذا الطفل إنما كان يتصرف بفظاظة وعدم احترام، فيأخذ المدرس مثلاً هذه العملية على محمل شخصي معتبراً أن هذه التصرفات موجهة ضده فقط؟

هل فهمتم مغزاي؟ إن الحقيقة هي أنه لم يكن فظاً، ولم يكن يتعامل بعدم احترام. أليس ذلك شاقاً بالقدر الكافي؟ هل نحن في حاجة إلى ذلك العبء الإضافي المتمثل في الشعور بمعاملة الآخرين لنا بدون احترام. إن أخذنا هذا السلوك على محمل شخصي أمر مؤلم ونحن في غنى عن هذا الشعور بالألم. إن النرجسية لا تساعدنا على التكيف مع الآخرين أبداً، بل على العكس من ذلك تماماً.

وفي حالتي الشخصية، أذكر أنني ذات مرة ثرت ثورة عارمة أثناء قيادتي السيارة عندما قطع علي أحدهم الطريق، ثم تعدى علي بألفاظ بذيئة جارحة، فجعلت أطارده حتى صار بيني وبين سيارته بوصتان، وبدت على وجهه أمارات الخوف، الأمر الذي جعلني أشعر بالسرور. ولم أعبأ لكوني طبيباً نفسياً، ولم أعبأ أني تخطيت الخمسين من عمري. لقد كان الفص الأمامي من مخي يحاول أن يصل إلي، فيما صارت حياتي بأسرها على بعد بوصتين من رفرف سيارته. وأخيراً وصل إلي فصي الأمامي قائلاً: "جاي، إنك تلقن الآخرين أساليب التحكم في الغضب!". ولقد أقنعني صوت العقل في النهاية وأبطأت من سرعتي. لكنني عندما فكرت في الموقف لاحقاً، طرأ لي أنني أخذت هذه الحادثة على محمل شخصي (النرجسية)، فيما كان من الممكن أن يكون أي شخص آخر في مكاني ويتعرض لنفس هذا الموقف. لقد اكتشفت أنه لم يكن هناك أي شيء شخصي حول الموقف على الإطلاق.

إن هذا أحد أهم الأسرار في التعامل مع التحقير من الشأن. لا تأخذ الأمور على محمل شخصي؛ لأنها عادة ليست كذلك. فإذا كانت المرأة متزوجة من شخص يكره النساء مثلاً، فيجب عليها أن تعلم أن كل الأفعال المشينة التي تبدر منه من الأرجح أنها ليست موجهة لها شخصياً، حيث إنه كان سيسلك نفس هذا المسلك مع أي امرأة أخرى غيرها. هل يؤرقك الموقف؟ بالتأكيد. إن لم آخذ الموقف على محمل شخصي عندما اعترض هذا الرجل طريقي وأنا أقود السيارة، هل كنت سأتضايق؟ بالتأكيد كنت سأشعر بالضيق، لكنني لم أكن لأطارده على الطريق معرضاً حياتي وحياته للخطر.

حسناً، ها أنت ذا تطالع هذا الكتاب الذي يتناول موضوع التحقير من شأن الآخرين، فتجد أن المؤلف ينعتك بالنرجسية. رجل ظريف، أليس كذلك؟ لكن دافعي وراء ذلك هو حبي لك. إن نواياي حسنة، وأعتقد أن فكرتي هذه ستساعدك على المدى البعيد. أما إذا كنت تنتمي إلى هذه الفئة من الأشخاص الذين سيقولون: "أترى؟ إنها غلطتي. إنني أعرف ذلك! إنني إنسان نرجسي"، يجب عليك إذاً أن تطلع على كتاب Codependent No More ثم تعود وتكمل قراءتك حيث توقفت ها هنا. إن هناك أشياء من الصعب جداً على الإنسان ألا يأخذها على محمل شخصي. إنني أعلم ذلك. لكن هذه المواقف إما أنها موجهة لشخصك، وإما أنها ليست كذلك. وعادة ما لا تكون موجهة لشخصك.

الاضطرابات الكيميائية

بعض الناس لديهم اضطرابات كيميائية، وبسبب هذه الاضطرابات يصبحون سيئي الطباع (إذا لم يكن لديهم ما يكفي من السيروتونين -على سبيل المثال- فمن الممكن أن يصابوا بالاكتئاب أو القلق ويشعرون باليأس). وبعض الأشخاص سيئي الطباع في الأصل لديهم هذه الاضطرابات الكيميائية، الأمر الذي يؤدي إلى تفاقم سوء طباعهم بسببها. فالشخص الذي يعاني من الاكتئاب ثنائي القطبية قد ينتهي به الأمر إلى السجن بتهمة ارتكاب بعض الأفعال الجنونية في أثناء إحدى نوبات الهوس التي تنتابه، لكن ذلك لا يعني أنه نمت لديه طبيعة إجرامية (قد يستحق عقاب العمل خارج السجن إبان فترة سجنه طالما أنه يتناول دواءه). أما المجرم الذي يعاني كذلك من الاكتئاب ثنائي القطب ... فهذه حالة مختلفة تماماً، والتفرقة بين الحالتين مهمة جداً.

إن أهم الاضطرابات الكيميائية التي ترتبط بالأشخاص سيئي الطباع مصدرها مرض الاكتئاب ثنائي القطبية. والأشخاص الذين يعانون من هذا المرض من الممكن أن يكونوا أسوياء تماماً من الناحية النفسية، لكنهم يميلون للجنون أو الاكتئاب بسبب

خلل في مادة الدوبامين. إن هذه المشكلة وراثية وكيميائية، وقد تكون مشكلتهم هذه بسيطة أو متوسطة أو حادة. وإذا كانت حادة، فلا يكون لديهم الكثير من السيطرة على أنفسهم. أما إذا عانوا من الجنون، تتسابق أفكارهم داخل عقولهم، ولا ينعمون إلا بالقليل جداً من النوم، ويصابون بجنون الغضب أو جنون النشوة، ويعانون من تقلبات مزاجية، فيضحكون ويستمتعون بأوقاتهم، وفي اللحظة التالية لذلك يستشيطون غضباً وينفسون عنه في وجهك. وفي أثناء حالة الجنون هذه، لا ينعمون إلا بنوم قصير، ومثل أي شخص لا يحصل على قسط كاف من النوم، قد يصبحون سريعي الغضب وبغيضين. وقد تتسابق أفكارهم في عقولهم بسرعة تصل إلى ستة أضعاف سرعة تسابقها في عقل الإنسان السوي، ولا يوجد لديهم نظام تنقية (كما لو كانت عقولهم متصلة اتصالاً مباشراً بأفواههم). وقد يتحدثون بسرعة ويتلفظون بألفاظ جارحة. وقد يعمدون إلى التحقير الشديد من شأن الآخر. وفي أثناء نوبة الجنون التي تعتريهم يضمحل ضميرهم، بحيث يقدمون على أفعال ويتلفظون بألفاظ تبدو كأنها معدومة الضمير. وقد يبدون في حالتهم العقلية السوية ذوي شخصية جذابة، وضمير حي. إذا كان لديك من الأصدقاء أو الأقارب من يعانون من هذا النوع من الاضطرابات، فأنت في حاجة إلى عدم أخذ ما يقولونه على محمل شخصي عندما تنتابهم نوبة الجنون.

إن الغالبية العظمى منا تفكر في أشياء يستحيل أن تتلفظ بها، لكن الجنون الهوسي عملية تعبير عن كل الأفكار بصورة مباشرة. ففي أثناء نوبة الجنون، يتضاءل عمل الفص الأمامي للمخ، فيفسد حكمهم، على الرغم من قدرتهم على التفكير بذكاء. إنهم ليسوا في حالة تسمح لهم برؤية الصورة الكاملة للأمور، ولا تبعات أفعالهم. وقد يدركون أفعالهم من الناحية العقلية، لكنهم لا ينغمسون في الصورة الكاملة. إنهم يشعرون بأنهم على ما يرام، وقد يكون لديهم ما أطلق عليه ثلاثية: الغرور والتعالي والشعور المتوهم بالاستحقاق. إنني أعرف أنك قد تعتقد أن الناس يستطيعون السيطرة دائماً على أقوالهم، لكن إذا كان ذلك اعتقادك، فارجع إلى القسم السابق الذي يتناول

النرجسية. إن الناس أحياناً ما لا يكون لهم سلطان على أقوالهم. إنني لا أحاول أن ألتمس لهم الأعذار، لكنني أحاول فقط أن أبين أن دوافعهم ليست شخصية.

ما الذي يحتاجون إليه؟ الأدوية التي تعيد لهم الاتزان. إن هناك أدوية رائعة الآن. إن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب ثنائي القطبية قد يتعين عليهم أن يختاروا بين الحفاظ على سلامة "نشوتهم الطبيعية" أو على صداقاتهم (أو زيجاتهم). فإذا كان أحد الزوجين من هذه النوعية، فقد يتعين على الطرف الآخر حمله على الاختيار بين الاحتفاظ به وبالأدوية أو خسارة كل شيء.

اضطرابات الشخصية

لا أحب في الحقيقة أن أتكلم عن اضطرابات الشخصية لأنني لا أعتقد في وجودها، وما أعتقده هو أنه عندما يمر شخص معين له مزاج معين بسلسلة من التجارب، ينتهي به الأمر بما يطلق عليه الناس اضطراباً في الشخصية. لقد رأيت أن هذه الاضطرابات الشخصية المزعومة إنما تنشأ من تأثير الصدمات المختلفة، سواء كانت صدمات تتعلق بالتعرض لاعتداء ما، أو صدمات عائلية، أو صدمات متعلقة بالعمل، أو لخليط من الصدمات. فعندما يعاني الناس من صدمة ما، يميلون إلى الاستجابة العنيفة للأشياء التي تشبه المثير الذي تسبب في هذه الصدمة. لقد قرصني النحل عندما كنت صغيراً. والآن عندما أرى نحلة، يقشعر بدني من الخوف ويتدفق الأدرينالين في أوردتي. والأدرينالين يبقى في الأوردة لإحدى أو اثنتي عشرة دقيقة؛ لأنه هرمون يسري في الدم. إن ردة فعلي تكون مماثلة في كل مرة، وأجري هرباً من النحل. هذه هي عقدة حياتي... الخوف من النحل. ولا يسعني أن أفعل شيئاً حيالها. إنها تجربة تنعزل فيها الأفكار عن المشاعر إلى حد كبير.

لقد تحدثت إلى خبير في الصحة الذهنية يعقد حلقات دراسية حول اضطرابات الشخصية. ولقد بين لي أن الأمر يتلخص في العقدة النفسية، ولا علاقة له بالدافع ولا النتيجة، بل بالعقدة النفسية. وهذا من الممكن أن يلقي بك في غياهب الحيرة إلا إذا

كنت عليماً بـه. وقد تسأل نفسك قائلاً: "ماذا يريد هذا الشخص؟"، والإجابة تتلخص في أنه يبحث عن العقدة النفسية. وقد تسأل نفسك ثانية: "ما غرض هذا الشخص من هذا الأمر؟". والإجابة تكمن، ثانية، في العقدة النفسية. إنه يود أن ينغمس في أحداث هذه العقدة معك، ولعله لم يخطط لذلك. فقد تُذكره بشخص بعينه أو تشبه شخصاً ما، أو لعله يميل إلى هذا السلوك في فترات أو مناسبات معينة فقط. لا تأخذ الموقف على محمل شخصي، ولا على العكس من ذلك أيضاً. على سبيل المثال، كل ما علي أن أقوله لزوجتي شيء من قبيل: "وما هو شعورك حيال ذلك؟"، فترد علي بقولها: "ماذا؟ إنني لست أحد عملائك. لا تخاطبني بهذا الأسلوب". وهي على حق في كلامها هذا، ذلك لأنني أعمد إلى الحياد والموضوعية.

إنني أعتقد أن اضطرابات الشخصية تنشأ بفعل العلاقات.

تذكر: لا تأخذ الأمور على محمل شخصي ولا بحيادية، ولا تنغلق على نفسك، لكن كن مراعياً لشعور الآخرين، فالمرجح هو أن هذا السلوك ليس موجهاً لك بالتحديد.

المحقر من الشأن: النموذج المقلّد

هل تذكر صديقاً سبق وحاكيته؟ هل تتصرف مثل أمك أحياناً؟ مثل والدك؟ يمكننا القول أنك تقمصت دور أمك أو أبيك أو صديق لك في هذه الفترة التي حاكيتهم فيها. لقد كان كارل يونج هو من قام بتصنيف النموذج المقلّد كنموذج كامل للشخصية، هذا النموذج الذي يتكرر طوال التجربة الإنسانية. ومن النماذج المتكررة الشائعة المحارب والصياد والشرير.

لعلك أنت أيضاً بداخلك العديد من الشخصيات التي قمت بتكوينها بنفسك مثل شخصية الأم أو الأب، أو صورتك المهنية، أو شخصيتك كطفل صغير. إن هذه نماذج منفصلة تتقمصها كل يوم. والأمر يكاد يطابق الاحتفاظ بثياب خاصة يرتديها

المرء، كل منها يليق بمناسبة بعينها، والعقل هو الخزينة التي يتم فيها حفظ هذه الشخصيات. إذا كنت سيدة ولك أطفال، فمن المرجح أن لديك شخصية الأم، وهذه الشخصية ربما تكون قد تكونت من:

- أفكارك الخاصة بخصوص ما يجب أن تكون عليه الأم في أفعالها وأقوالها، أو الأسلوب الذي يجب أن تتصرف به.
- السلوكيات التي قمت باستعارتها من أمك (بما في ذلك الأفعال التي كانت تصدر عنها والتي عاهدتي نفسك ألا تحاكيها عند التعامل مع أطفالك، لكنك تجدين نفسك تحاكيها على كل حال).
- السلوكيات المقتبسة من شخصيات الأمهات في التليفزيون، وأمهات الآخرين، وجدتك، إلخ.

ما هو مقصدي إذاً من هذه النقطة على أي حال؟

حسناً، دعوني أرسم شخصية لكم. هل لاحظت من قبل أن الغالبية العظمى من المحقرين من شأن الآخرين ليسوا أشخاصاً سيئي الطباع طوال الوقت؟ إن هذا هو ما يجعل من الصعب فهمهم في بعض الأحيان، ويجعل من الصعب التنبؤ بأفعالهم. ولا يسع المرء أبداً أن يعرف ما الذي قد يستثيرهم. (أحياناً تستطيع أن تعرف).

إن الأمر يبدو كما لو أن شيطاناً يستحوذ عليهم فجأة، فيتحول هذا الشخص اللطيف إلى مجنون يتكلم بعصبية وبصوت عال، أو يتحول إلى شخص منطوٍ على ذاته، حاد الطباع، أو يبدو لطيفاً، لكنك تشعر بعدم الراحة في وجوده دون أن تعرف علة ذلك. إن هناك درجات عديدة من الوضوح عند وقوع التحقير من شأن الآخر، وهناك دورة نفسية تحدث لكل محقر من شأن الآخرين عندما تظهر السلوكيات التحقيرية. وما يلي عبارة عن المستويات الثلاثة للسلوك التحقيري بدءاً من الأوضح وحتى الأكثر غموضاً.

الشخصية الأكثر وضوحاً

إن المحقر من هذا النوع يبدو معدوم الضمير على الإطلاق، وفي بعض الأحيان يبدو مجنوناً بالقدر الكافي حتى أنه يصير قادراً على ارتكاب أي فعل مهما بلغت بشاعته. ويبدو أيضاً كما لو كان على شفا فقدان السيطرة على نفسه في أي لحظة. إنه يشع غضباً وثورة، ويدعي الصراحة والاستقامة. ويهددك بإتيان أفعال قد تتسبب في إيذائك. وقد يهددك في بعض الأحيان بالقيام بأشياء غريبة بينما يبتسم في وجهك كما لو كان يتلذذ بتعذيبك، أو أنه يجعل الأمر يبدو كما لو كنت تستحق استنكاره، وكما لو كنت قد أتيت شيئاً أثار حفيظته بالفعل. وفي أحيان أخرى يظهر حباً مفرطاً، واعتذاراً مسرفاً.



وأحياناً ما يستثير الإفراط في شرب الخمر الشخصية الشيطانية الموجودة في هذا الشخص.

الشخصية الأقل وضوحاً

إن المحقر من شأن الآخرين الذي ينتمي لهذه النوعية يعمد إلى إبراز نقاط ضعفك. إنه يذكرك بأخطائك الماضية، ويحاول أن يجعلك تقتنع بأن أفعالك يجانبها الصواب، ودائماً ما يحاول أن يثبت كم أنك شخص سيئ. إنه يتصرف كما لو كانت

الأشياء الصالحة التي تقوم بها ليست عظيمة، أو يخبرك أنك أخيراً قمت بعمل صالح "على سبيل التغيير". وهو إنسان يتسم بالصلاح والاستقامة. وعندما تشير إلى خطأ اقترفه، سوف يقذفك بكل الأخطاء التي ارتكبتها أنت، وبشكل ناقم. إن ذاكرته حديدية فيما يختص بأخطائك. ولاحقاً قد يستاء ويقول: "كيف تتهمني بهذه الأخطاء؟ إنك تجرح مشاعري". إنه يثبت لك أنك شخص أحمق. إنه يغار من ممتلكاتك، ويحسدك على إنجازاتك، ويقلل من شأنك ويستخف بك على الملأ.

الشخصية المرائية

إن المحقر من شأن الآخرين الذي ينتمي لهذه النوعية يبدو صديقاً صدوقاً، ودائماً ما لديه شيء سلبي يصرح لك به "بنية صادقة". إنه يحب أن يكون "صادقاً" و"صريحاً". وهو يعمد للنميمة حولك دون علم منك، ويغار منك في الخفاء. إنه يطلعك على أسرار عن الأمور السلبية التي يعتقدها الآخرون فيك، ويطري عليك إطراءات تحمل معان مزدوجة، ملمحاً إلى أنك مصاب بجنون الاضطهاد إذا واجهته بريبتك في أن كلامك يحمل معنيين. من المحتمل أن نظرته إليك أفضل من نظرته إلى نفسه.

وفي العمل، قد يحملك هذا الشخص على الحديث عن نفسك. إنه يبدو مهتماً بشدة بحياتك، وتعتبر أنت علاقتك به صداقة، لكنه لا يتكلم عن نفسه أبداً، لكنه يكتفي بالإنصات بشكل متعمد وبطريقة محسوبة. وعندما تلوح ترقية في الأفق ويشعر أنه سيدخل معك في منافسة حولها، قد يعمد إلى إفشاء أشياء خاصة أسررت له بها إلى رئيسك في العمل. وما من وازع لديه يحول دون تحطيمه إياك والصعود على أشلائك لمرتبة أعلى.

كما هو واضح من التوصيف السالف للمستويات الثلاثة للسلوك التحقيري، ما من شخص يحقر من الآخرين طوال الوقت. ففي كثير من الأحيان، قد يتحول الشخص الرائع من شخص تحبه إلى وحش يكرهك ولا يألو جهداً في ابتكار أساليب تعينه على الحط من شأنك. إن هذا الشخص الذي تحبه قد يصبح كالشيطان لوقت

ما. وهذا القالب الشيطاني ليس جزءاً من هذا الشخص: لكنه نموذج يتقمصه في بعض الأحيان. وعندما يتقمص المرء هذا القالب، فهذه الشخصية الشيطانية تكتمل بكل آرائها وأفكارها وأخلاقياتها وسلوكياتها. وقد ينخرط المرء في هذا السلوك عن وعي منه بذلك، أو قد ينزلق إليه دون وعي منه في حال ما إذا دفعه إليه شيء ما في البيئة المحيطة به.

وأسوأ الحالات هي تلك التي يتقمص فيها المرء شخصية هتلر عن وعي منه في أوقات محسوبة. وبالإضافة إلى ذلك، فالشخص الذي يتقمص شخصية هتلر يطور هذا النموذج حتى يصل به لدرجة الكمال، حتى لا يخفق في مرة من المرات.

إن السواد الأعظم من الناس ينخرطون في السلوك التحقيري الذي ينتمي إلى النموذج المقلّد عن وعي منهم، فيستجيبون إلى تلميحات دقيقة وأحياناً غير ملحوظة في البيئة المحيطة بهم. ولقد تعرضت هذه الفئة المسكينة من الناس إلى التحقير من شأنهم في الماضي -عادة على يد والد أو أخ لم يستطيعوا إرضاءه مطلقاً أو الحصول على استحسانه- ودون وعي منهم، ودون تفهم لمصدر مشكلتهم، يضحون محقرين من شأن الآخرين في أوقات مختلفة وغير متوقعة. إنهم يتصرفون كما لو كان هناك من يحركهم، يجهلون أفعالهم، لكنهم لا يعرفون بديلاً عنها.

إن السقوط فريسة لهذا الدور ليس بالميزة الرائعة، سواء بالنسبة للضحية أو بالنسبة للمحقر. إن المحقر من شأن الآخرين يستطيع أن يفوز في كثير من المعارك بسلوكه هذا، لكنه يخسر الحرب على المدى البعيد. قد يتمكن من السيطرة على الآخرين لبعض الوقت، لكن بعد فترة، ينفض الجميع من حوله. وبالطبع، هناك بعض المحقرين (مثل هتلر)، يتسمون بالحنكة والمكر لدرجة كبيرة تمكنهم دائماً من إحاطة أنفسهم بأشخاص يفرضون سيطرتهم عليهم.

التعرف على المحقر من شأن الآخرين

لعلك صادفت شخصاً أحبط من معنوياتك من خلال سلوكه الاستحواذي وغيرته، لكنك بعدها حرت في أمره عندما عاملك بأسلوب شديد الكياسة واللطف. إن هذا الشخص يهتم بك ولاسيما عندما تجذب انتباه الآخرين إليك، لكنه سرعان ما يمل منك عندما تكرس كل وقتك له. وقد تثور ثائرته لو فعلت شيئا مخالفاً لإرادته ورأيه. وعندما توضح له أن لك فكرك الخاص، يزداد غضبه. إن ممارسة الجنس مع هذا الشخص يبدو كأنه إرضاء لشهوته الجنسية أكثر مما هو تعبير صادق عن الحب. إن كل منا قد ينزع هذه النزعات في بعض الأحيان، أما المحقر من شأن الآخرين فيميل إليها بدرجة مبالغ فيها.

ولكي تتعامل مع المحقر، يجب عليك أولاً أن تكون قادراً على أن تزيح الستار عنه. لكن أساليب التحقير من الشأن قد تتميز بالدهاء الشديد والمكر البعيد، والقمع العظيم الذي يحول دون استبيانك إياها. إذا كنت على علاقة بشخص تشعر بعدم الارتياح دائما في وجوده، فإما أن يكون هذا الشعور مرده عدم شعورك بالأمان الكافي، وإما يكون مرده أن هذا الشخص يحقر من شأنك؛ أو ربما كان مرده الاثنان معاً.

إن شعور المرء بعدم الأمان مرده بكل بساطة تجارب الماضي التي غفلت عنها أو عجزت عن فهمها أو تقبلها والتي كانت كامنة فيما وراء الوعي في انتظار أن تنزل بك ألماً شديداً أو تبرز جوانب دفاعية في شخصيتك أو تدفع بك للانغلاق على نفسك في لحظات متفرقة عندما كان آخر ما تشك فيه هو أنها سوف تفعل بك ذلك. إن المحقر الماهر يستطيع الوقوف على أخطر نقاط ضعفك ويتلاعب بها بهدف السيطرة عليك من خلال حملك على الشعور بالضعف.

إن الصفات المتعددة للمحقر من شأن الآخرين ليست هي الشيء المهم الذي يجب التنقيب عنه، لكن المهم هو أن تنقب عن الشعور الذي يسيطر عليك في فترة معينة من الزمن عندما تكون بصحبة شخص كهذا. ليس من الضروري أن يتعرف المرء

على كافة الآليات التي يطوعها المحقر من شأن الآخر، فبطريقة أو بأخرى ستتعرف على الآلية التي تسير بها الأمور مع هذا النوع من الأشخاص.

لقد تعلمت على مدى سنوات أن هناك بعض خصال عامة تبدو كأنها مشتركة بين كافة المحقرين من شأن الآخرين. وهذه الخصال كائنة في غير المحقرين أيضاً، ولذا فهي ليست حصراً على المحقرين. لكن هناك ثلاث خصال أراها معاً بصفة عامة وأطلق عليها الثلاثية وهي:

- الأنا (تضخم الذات)
- التكبر
- شعور في غير محله بالاستحقاق

ما هي طبيعة هذه الخصال في واقع الأمر؟

إن المرء يصبح في حاجة إلى الأنا عندما يعاني من نقص في تقديره لذاته. ويبدو الأمر أن هذا الإنسان يشعر في الظاهر أنه مثير للاهتمام، لكن إذا نظرت بتعمق، ترى أن سلوكه ما هو إلا ستار من الدخان يحجب وراءه شعوره الحقيقي بعدم الرضا عن نفسه.

أما التكبر فيعوض نقص الثقة في النفس. فإذا لم يكن لديك ثقة بالنفس، يعمل التكبر كستار رائع.

وما هو الشعور الزائف بالاستحقاق؟ لقد بحثت عن معني هذه العبارة لسنتين. ولقد اكتشفت أن هناك من يدخلون السجن شاعرين بأنه كان لهم الحق في فعل ما فعلوه. لقد كانت زوجتي تعمل ممرضة في إحدى المستشفيات، وكانت ترى هذه الصفة في المرضى، فقد يدخل شخص المستشفى دون أن يكون لديه تأمين، وتقوم المستشفى على الرغم من ذلك بإنقاذ حياته، فتجده يصرخ في الصباح التالي بقوله "أريد جهاز تليفزيون خاصاً بي في هذه الغرفة".

إن الشعور المتوهم بالاستحقاق يعمل ستاراً لنقص الإنجاز. وفي بعض الأحيان نشهد هذا الأمر في المدرسة عندما يبدو أحد الأطفال غير قادر على الانتباه، ولا على إنجاز واجباته، ولا على الحصول على درجات عالية، إلخ. إنه لا يستطيع أن ينجز أي شيء، ولذلك فهو يعتقد أنه في حاجة إلى الاستيلاء على ما لم يستطع الوصول إليه من خلال الإنجاز. لقد صادفت طفلاً كان يدخر من ماله لشراء دراجة، ولقد عمل بجد في جز الحشائش وأخيراً استطاع شراء دراجة بلغ سعرها ٣٠٠ دولار. وما كان من أخيه إلا أن باعها ليشتري المخدرات في اليوم التالي. وبعدها شهدت شعوره الخاطئ بالاستحقاق حيث قال: "إذا لم يكن في استطاعتي أن أحقق أي شيء أو أكسب أي شيء ما علي إلا أن أستولي عليه".

إننا هنا إذاً بصدد شخص ما يعتقد أنه شخص عظيم (الأنا)، وأن لديه ثقة بنفسه (التكبر)، ويعرف ما يريده ويمشي في المكان الذي يتواجد فيه كما لو كان يمتلكه (الشعور المتوهم بالاستحقاق). قد تعتقد خطأ أن هذا الشخص يتحلى بكل هذه الخصال بالفعل. خطأ! إذا استشعرت الأنا والتكبر والشعور الزائف بالاستحقاق والنرجسية، فحذار من التحقير من شأنك. قد لا يوجه هذا التحقير لشخصك، لكن هناك احتمال كبير أن تصادفه، لو وضعنا في اعتبارنا الثلاثية السالف ذكرها.

من المفترض أن تجد القدر الكافي من المعلومات في هذا الكتاب لتمكنك من اكتشاف المحقر من شأنك. اتبع الأمور التي تشعر أنك تعرفها. إذا شعرت بنخزات الضيق عندما تكون بصحبة شخص ما، راقب أفعاله.

إن هذا الكتاب لم يسهب في وصف كافة أساليب التحقير من الشأن: فهناك الكثير من الخدع والخصال قد يتم تكريس كتاب أطول لها. لكن هذا الكتاب لا يتناول "الأشياء التي يجب اتخاذ الحيطة فيها من جانب الآخرين" فحسب. إن أسلوب عرضي لهذه المادة عن المحقر من الشأن ليس الغرض منه أن يشعرك بجنون الاضطهاد، فلا تطلع على هذه المعلومات وتصبح بعدها معزلاً عن الآخرين. كل ما هو منوط بك هو ملاحظة أن هذه الأشكال السلوكية تتواجد في بعض الأشخاص في

بعض الأوقات، وكن على استعداد للتعامل معها عندما تظهر على السطح. إن الهدف من توصيف هذه الخصال هو أن تلم بها كي لا تنغلق على نفسك.

لقد وصلت إلى أن واحد بالمائة من الناس على وجه التقريب ينتمون إلى فئة المحقرين من شأن الآخرين عن عمد ووعي بسلوكهم هذا، وأن عشرين بالمائة من الناس ينتمون إلى فئة المحقرين شبه الواعين بسلوكهم. فإذا كنت قد اخترت قراءة هذا الكتاب، فالأرجح أنك لا تنتمي إلى نسبة الواحد بالمائة المذكورة آنفاً. إن المحقرين من شأن الآخرين الواعين لسلوكهم لن يعمدوا إلى محاولة التحسين من أنفسهم التي يسعى هذا الكتاب للمساعدة عليها. فهم ليسوا في حاجة إلى ذلك، حيث يعلمون تمام العلم علة أفعالهم التحقيرية.

إن للثقة بالنفس جانباً سلبياً. إذا كنت على علم بنيتك، يمكنك استقاء الثقة في النفس من معرفتك هذه. فإذا كانت نيتك هي تدمير الآخرين، يمكنك أن تستقي ثقة بالنفس محسوبة من معرفتك هذه. يمكنك أن تشعر بالتعالي على الآخرين؛ ذلك لأنك تعتقد أنك متميز عن الآخرين لأنك تعرف ما الذي تريده على وجه التحديد.

قد تشعر بمشاعر حادة تعتمل بداخلك إبان قراءتك هذا الكتاب. لكن تابع قراءتك له على كل حال. قد تحتاج للاختلاء بنفسك لبعض الوقت إثر قراءة أجزاء معينة من هذا الكتاب حتى يتسنى لك تجميع شتات ذاتك. اسمح لانفعالاتك بالتعبير عن نفسها، وثق بمشاعرك.

إن المحقرين الحقيقيين يصعب كشفهم، لكن إن أوليت انتباهك لمشاعرك وكذا لهؤلاء الذين يتصلون بالمحقرين اتصالاً مباشراً، سيسهل عليك التعرف عليهم. ستلاحظ أن الأشخاص الذين يتصلون صلة مباشرة بالمحقرين من شأن الآخرين لا يكونون في أفضل حالاتهم، فيما يبدو المحقرون من شأنهم على ما يرام تماماً. وأفراد عائلة المحقر من شأن الآخرين قد يبدون جميعاً كأنهم "مرضى نفسيون"، فيما يبدو هو كأنه الوحيد الذي يتمتع بكامل قواه العقلية. لكن الواقع نقيض ذلك تماماً.



الضحية

ما من أحد يستطيع أن يشعرك بالدونية رغماً عنك

إلينور روزفلت

إن ضحية التحقير من الشأن يسهل إكراهها على البقاء ضحية طوال الوقت. فالغالبية العظمى منا على سبيل المثال يستجيبون استجابة قوية للأشخاص الذين يصرخون فينا. ولعلنا تدربنا منذ الصغر على الاستجابة إلى الأصوات العالية من خلال تنفيذ الأوامر التي ألقيت علينا. والآن عندما يرفع أحدهم صوته علينا، يهرع بعضنا إلى استرضائه وتلبية الأوامر التي ألقيت عليهم تجنباً للضيق وعدم الارتياح. والبعض الآخر يتمرد ويصرخ هو الآخر في محاولة لتجنب الضيق المترتب على الشعور بالإرغام على إتيان شيء مخالف للإرادة. وردتا الفعل هاتان مؤشران للأشخاص الذين وقعوا ضحية التحقير من الشأن في الماضي. لقد تعلمنا التعامل مع مثل هذه المواقف بصورة عقيمة ونجد أنفسنا نستجيب بصورة متشابهة في مواقف متشابهة.

كيف تُجبر الضحية على أن تظل ضحية

قد تختار أن تتسكع مع أحد أعضاء نادي المحقرين من شأن الآخرين. ونادي المحقرين من شأن الآخرين لا تقام فيه أي اجتماعات، ذلك أن أعضاءه لا يستمتعون بصحبة بعضهم البعض. إذا كنت تفكر جدياً في أن تكون على اتصال بأحد الأعضاء الحقيقيين الذين ينتمون لفئة الواحد بالمائة من الأشخاص سيئي الطباع، بمحقر فعلي واع لكل أفعاله، لأنك تعتقد في قدرتك على التعامل مع الموقف، فهناك بعض الأمور التي يستحسن أن تلم بها. إن هذا النوع من المحقرين يجب وأن تتحقق له السيطرة، فالسيطرة مرادفة للبقاء بالنسبة له — بقاء الأنا. وإذا نظر لنفسه على أنه في مكانة دونية بالنسبة لك، سيشعر برغبة عارمة في الحط من شأنك كي تتأتى له السيطرة عليك. وفي المرة الأولى التي ستسقط فيها صريع المرض أو تصادف أزمة مدمرة أو تقع في مشكلة عويصة، أو تفقد معنوياتك لأي سبب كان، سيحرص على أن تظل في هذه الحالة. إذا أردت أن تلعب هذه اللعبة، فالأمر راجع لك. إن المحقر من شأنك قد يكون جذاباً وشديد المغامرة، وربما شديد الذكاء. وإذا نجح المحقر من شأنك في استثارتك، فأنت من جنيت على نفسك، فالشقاء قاب قوسين أو أدنى. وقد تعتقد استحالة سقوطك ضحية هذه الحالة الضعيفة من الشعور بالإحباط. لكن من خلال اتصالك بالمحقر من الشأن الذي ينتمي إلى نسبة الواحد بالمائة، فأنت بصدد أن توقع بنفسك بين براثن هذا الإحباط. إذا اخترت أن تعرف شخصاً من هؤلاء، فاستمتع بالرحلة ...

إن السماح لنفسك بالوقوع دائماً تحت الضغط المستمر المتمثل في ضرورة الاستجابة للمحقر من الشأن يمكن أن يؤدي بك إلى أمراض عضوية نفسية المنشأ. لقد تعرفت على عدد كبير من الأشخاص الذين كانوا على صلة بالمحقرين من الشأن، سواء أكانوا أزواجهم، أم أحد أفراد عائلاتهم. ولقد عانى بعض هؤلاء الضحايا من القرح، وأمراض القلب، والسرطان، وملازمة تهيج الأمعاء، وغيرها من الاضطرابات. إن التعرض اليومي للضغوط المفروضة من قبل المحقر من الشأن تستنفدك، حتى

لو أجدت التعامل معها. وعادة ما يتعين على المرء أن يتعامل مع هذه الضغوط، مراراً وتكراراً، في حالة الارتباط بمحقر حقيقي من شأن الآخرين، حتى تمل من هذه الدائرة التي لا تنتهي.

أما إذا تخليت عنه، وقطعت صلتك به، فقد يتحول المحقر من شأنك المتبجح المهتاج الذي لا يكف عن الكلام إلى شخص وديع وهادئ حتى إنه قد يعترف بتحقيره من شأنك. وسيفعل كل ما في وسعه حتى يستعيدك تحت سيطرته، وسيصرح لك بمدى بؤسه بدونك.

وبعدها عندما تشعر بالأسى تجاهه وتقرر العودة أدراجك، سيعتبرك فيما بينه وبين نفسه إنساناً ساذجاً لتعاطفك معه، وسينتظر لبعض الوقت، ثم يبدأ بعد ذلك في العمل على الحط من معنوياتك ثانية.

إن المحقر الحق سيقول أي شيء يضمن به بقاءك إلى جواره؛ لأنه يتعين عليه الإبقاء عليك، لكن لا لأنه يحبك، بل لأنه مدفوع للسيطرة عليك، ولأنك تشبع رغباته في التحكم والسلطة. إنه مضطر لتملكك لأنك تخدم أغراضه، لا لأنه يهتم لأمرك. إن اهتمامه بك ينحصر فقط في العثور على نقاط ضعفك والتركيز عليها، من أجل السيطرة عليك.

إن وعي المحقر من شأنك أو غفلته عن سلوكه لا يهم، فهو المسئول عنه في كل الأحوال. ولا يهم ما إذا كان الشخص الذي يطلق عليك النيران واعياً لفعلته أو غافلاً عنها... فالمحصلة واحدة، وهي أنك ميت لا محالة.

إن التعامل مع المحقر من الشأن غير الواعي لسلوكه ينطوي في بعض الأحيان على صعوبة ما. وقد يقول المحقر من شأنك عند مواجهته بأفعاله: "من أين أتيت بهذه الفكرة الساذجة؟ إنك تحقر من شأني باتهامك إياي بالتحقير من شأنك!". وبعد أن يقول ذلك، سوف تشعر بأنك على استعداد لتدميره. لكن هناك أمور يجب وضعها في الاعتبار أولاً. إذا كان يحقر من شأنك عن غير وعي منه بذلك، فالأرجح

أنه تعرض لمعاملة مماثلة (من أمه، أو أبيه، أو رئيسه في العمل، أو شريكة حياته). وعندما يثور ثورته عليك، قد تتخذ هذه الثورة شكل التحقير من الشأن. إن من الصعب على أي إنسان أن يواجه نفسه بحقيقة أنه يحقر من شأن الآخرين بدون وعي منه، فما من أحد يود أن يفكر في نفسه من هذا المنطلَق. لكن عدم إدراكه لمشكلته هذه ليست مشكلتك أنت. يجب أن تتعامل معه كما لو كان واعياً لها. وفي رأيي، أفضل الإجراءات التي تستطيع اتخاذها هي (١) وضّح هذا السلوك التحقيري (٢) اثبت على رأيك وتمسك به، أو (٣) اقطع صلتك به لو لم يكن على استعداد للاعتراف بهذا السلوك، فقد يلين فقط لو تراءى له أنه على وشك خسارة علاقته معك.

صناعة الضحية

إن الناس يولدون ولديهم الاستعداد للإنصات، لكن بعد سنوات عديدة من تعرضهم للتحقير من شأنهم والحط من قدرهم، قد يتبدد استعدادهم للإنصات. والناس يولدون ولديهم أيضاً استعداد للخطأ، لكن بعد أن يشير المحقر من الشأن إلى أخطائنا بصورة مستمرة، قد نكف عن تقبل حقيقة خطئنا حيال أي شيء.

إن المحقر من الشأن يسيء استغلال الاستعداد للإنصات من خلال تعليقاته الكثيرة المنتقدة واللاذعة لدرجة أن بعض الضحايا ينغلقون على أنفسهم ويتوقفون عن الإنصات كلية هرباً من هذا الشعور البشع الناتج عن الظهور دائماً بمظهر المذنب المخطئ. وهذه الحيلة الدفاعية تسمح للضحية بالتوقف عن الاستماع للمحقر من شأنها، وبالتالي تحول دون التعرض لبعض الألم الناتج عن التحقير. لكن ردة الفعل هذه تجاه المحقر قد تدفع الضحية للإحجام عن الاستماع لأي شخص آخر. وقد تحاول أن تظهر بمظهر الصائبة على الدوام. إن الضحية تفقد استعدادها للإنصات ولقبول أخطائها، و تنتابها الريبة والشك في دوافع الآخرين.



قد تعرف شخصاً ما لا يستمع كثيراً، ويتحدث كثيراً. هل تعرض فيما مضى للتحقير من شأنه؟

وهناك نوعية أخرى من الأشخاص الذين يصيبهم التحقير من شأنهم قد يجنحون إلى الهدوء الشديد والخجل. وهذا النوع من الأشخاص يخشى التفوه بأي شيء خوفاً من التحقير الذي قد يحيق به. وقد يبدو رافضاً لأي علاقة صداقة، لكن منشأ ذلك قد يكون خوفه. والشخص الخجل قد يكون هادئاً ومتحفظاً بالفطرة، أو قد يكون على علاقة بمحقر من الشأن أطاح بتقديره لذاته كلما حاول أن يزود عن نفسه. إن هناك فارقاً شاسعاً بين النزوع إلى الهدوء بالفطرة والشعور بالكبت والقمع.

والشخص شديد العناد يعد نتاجاً آخر للشخص المحقر من شأن الآخرين. وقد تصف هذه الشخصية نفسها بأنها قوية الإرادة. لقد فاض الكيل بها بالمحقرين من شأنها، وقررت أن تثبت على رأيها وتدافع عن نفسها مهما كلفها الأمر، ولن تغير رأيها هذا تحت أي ظرف من الظروف. إنها لا تخطئ أبداً.

كيف يتسنى لنا تصحيح سلوكنا إذا كنا عاجزين عن الإنصات للآخرين، وإذا لم يكن في استطاعتنا أن نتحمل فكرة أننا نخطئ في بعض الأحيان؟ إن تدمير ملكة التواصل التي حبانا بها الله يعد أحد أشد الأشياء فتكاً التي يستطيع المرء إصابة

غيره بها. والدور الذي نلعبه نحن عندما نسمح للآخرين بإجبارنا على الحد من قدراتنا التواصلية أو على تشويهها بسبب خوفنا من التحقير من الشأن لا يقل تدميراً عن دور الآخرين في تدمير ملكة التواصل لدينا.

الخلل فيما يختص بالصواب/الخطأ

تتلخص العملية الوظيفية الطبيعية للأسوياء عندما يقعون في الخطأ فيما يلي :

١. نقع في الخطأ.

٢. نشعر بالذنب تجاهه .

٣. نتحمل مسئوليته.

٤. نكفر عنه.

إن هذه هي أفضل وسيلة علاجية وعملية للتعامل مع الأخطاء في مجتمعنا وفي حياتنا كأفراد.

إذا نصبنا على شخص ما واستولينا على عشرة دولارات منه، يخالجنا شعور بالذنب، فنخبره بخديعتنا ونعيد إليه الدولارات العشرة. هكذا بكل بساطة وسلاسة، ووفقا للأساليب العلاجية. (يمكنك أيضاً أن تبتهل إلى الله أن يغفر لك).

إن بعض الناس يخفى عليهم هذا الأسلوب ولا يشتمل منظورهم عليه. ولعل ذلك راجع إلى أنهم قد داوموا على ارتكاب الأخطاء لفترة طويلة جداً إلى أن اعتادوا عليها حتى أصبح من المستحيل بالنسبة لهم أن يعترفوا بالخطأ. ويتلخص سلوكهم المختل في التالي:

١. يقعون في الخطأ.

٢. لا يمكنهم الشعور بالندم، وبالتالي بدلاً من ذلك يعمدون إلى تبرير أفعالهم.

٣. لا يمكنهم تحمل مسئولية أخطائهم، ومن ثمَّ يلقون باللوم على الضحية.

٤. لا يستطيعون التكفير عن خطئهم، فيهينون الضحية، ويقللون من شأنها في نظرهم. وبعد ذلك، يسهل عليهم تكرار الخطوة الأولى.

لقد قدمت هذه النظرية إلى العديد من علماء النفس في حلقاتي الدراسية وتلقيت منهم تقييماً إيجابياً تجاهها. إن الأسلوب المختل يبدو وأنه يستهل حلقة خبيثة تستمر في التكرار حتى تحوز الضحية الاحترام مرة ثانية من خلال مواجهة الفاعل. وقد يشعر الجاني بالعقوبة وتتوقف الحلقة الخبيثة مؤقتاً (حتى المرة التالية).

وبتفصيل أكثر، فإن السواد الأعظم من الناس على دراية، على سبيل المثال، بتبعات جرح "جو" مشاعر "فريد"، وهو أن "فريد" سوف يكون لديه الدافع لجرح "جو". الأمر في غاية البساطة: يقوم أحدهم بفعلة تتسبب في جرح مشاعرك، فتشعر برغبة عارمة في رد العدوان وجرح مشاعره.

لكن ما يغفل عنه السواد الأعظم من الناس هو التتابع التالي للأحداث:

١. يجرح جو مشاعر فريد (أي يحقر جو من شأن فريد).

٢. فريد لا يعي حقيقة أن جو قد جرح مشاعره، لكنه بالرغم من ذلك يشعر بالاستياء.

٣. يلاحظ جو أن فريد يشعر بالاستياء، ويلاحظ أيضاً أنه لن يرد على هذه الإهانة.

٤. لا يستطيع جو أن يسمح لنفسه بالاعتراف بالخطأ (أي بالشعور بالذنب). وحتى يشعر بصواب أفعاله، يشرع في اختلاق أعذار "منطقية" تعلل جرحه مشاعر فريد. إنه يبحث عن مبررات لجرحه مشاعر فريد. وقد يحدث نفسه قائلاً: "حسناً، إن أي شخص يسمح لي بأن أطيح به

وأهينه، يستحق هذه الإهانة"، أو قد يقول: "هذه هي حقيقية هؤلاء الأشخاص المنقوصين، ولهذا فهم يستحقون أن يطاح بهم".

٥. بمجرد أن يبرر جو جرحه مشاعر فريد، سيستمر في جرح مشاعره على أساس تبريراته الملفقة الكاذبة.

٦. يفقد جو احترامه لفريد؛ لأن الأخير يسمح للآخرين بالإطاحة به.

قد تستمر هذه السلسلة حتى ينهار فريد نفسياً ويصاب بالانهيار العصبي أو ما هو أسوأ من ذلك، أو حتى يواجه جو في نهاية الأمر ويقول ما شابه: "انظر أيها الوغد، لن أقبل هذه المعاملة القذرة منك بعد الآن!".

إذا كان فريد يشعر بالدونية وعدم الجدارة كشخص، قد يسمح لجو أن يطيح به ببساطة. قد تعرف إنسانة ما تعتبرها إنسانة صالحة، تتحمل زوجاً يحيل حياتها إلى مأساة. وتتساءل عن علة تحملها هذا الشقاء. لعلها تشعر بأنها ليست جديرة بالعيش مع شخص لطيف وحنون، وصارت لا تتقبل معاملة الآخرين لها بلطف ورقة، بل أضحت تنجذب لهؤلاء الذين يحطون من قدرها.

لقد تمكنت من التعامل مع التحقير من شأنها — ولقد تمكنت من البقاء على كل حال، أليس كذلك؟ لكنها أصبحت لا تعرف كيف تتعامل مع المديح أو العطف إذا حدث وأسبغ عليها الآخرون بهما.

إن المحقر من شأن الآخرين ليس هو الوغد على الدوام، فالضحية التي تميل إلى الهجوم السلبي من شأنها إيجاد مشهد يبدو فيه كأنها تتعرض للتحقير من شأنها. لقد كان من شأن فريد أن يجعل نفسه عرضه للتحقير من شأنه من خلال التعامل بلطف مع جو إلى حد بعيد والإذعان له. هل صادفت شخصاً ما شعرت في وجوده برغبة شديدة في الحط من قدره؟ قد يبدو هذا الشخص كما لو كان ألطف شخص، بيد أنه بصفة متكررة يقع في أخطاء بسيطة عن غير عمد منه دون أن يتحمل مسئوليتها. فمثلاً، قد يكون هذا الشخص متأخراً في مواعيده طوال الوقت، ودائماً ما

يكون لديه مبرر قوي يستند إليه، وينكمش تذللاً ويشعرك كما لو كنت وغداً لاستيائك منه. إن هذا الشخص دائماً ما يحقر من شأن نفسه. وإطار تفاعله مع الآخرين يمكن إيجازه في عبارة "انظروا كم أنا مثير للاشمئزاز".

إننا لا نميل إلى احترام الشخص الذي لا يحترم نفسه. فعندما نهنئه على حدث ما، يقلل من شأن هذه التهنئة ذلك أنه لا يفترض في الآخرين حسن النية تجاهه. وقد يكون شخصاً رائعاً، لكنه سيجذب إليه المحقرين من شأن الآخرين كما لو كان مغناطيساً. وسيفضل أن يقضي وقتاً غير مثمر مع شخص تعتبره أنت وغداً عن قضاء وقت جيد معك. ولو كان في صحبتك، قد يحاول دائماً أن يثبت لك كم أنه إنسان بائس وفاشل. يجب أن يكون صائباً في ظنه أنه ضحية، وأنه روح وضيعة، وسيخطط لهذا حتى يثبت العالم صحة ظنه هذا له وللآخرين على الدوام.

لقد كانت هناك شخصية محقرة من شأن هذا الشخص في الماضي... والآن هناك محقر من شأنه في عقله. لقد ضمَّنَ المحقر من شأنه بداخله وقَلَبَه ضده. لكن حذارِ! فبؤسه يفضل الصحبة.

إن المحقر من شأن الآخر يُعِدُّ إطاراً مفاده: "إنك مخطئ، إنك مخطئ". والضحية تنظر إلى نفسها على أنها ضحية ولن تتحمل المسئولية أبداً، وستعمل جاهدة من أجل إثبات أنها ضحية بالفعل، حتى تكون "صائبة" حول هذا الأمر.

إن الضحية ستواصل الكلام معك دائماً حول المعاناة والمآسي التي تتعرض لها في حياتها، وعن الظروف البشعة التي تواجهها، والمنزل الذي دمره الحريق الذي شب فيه، والبطالة — وهناك دائماً من تلقي عليه اللوم وتحمله مسئولية كل هذه الظروف غيرها. لقد "فعلوها" بها ثانية. وستشرح الأمر كما لو لم يكن لها حيلة فيه: "لقد جنحت السيارة بعيداً عن الطريق السريع واصطدمت بشجرة"، وصادف أنها كانت جالسة وراء عجلة القيادة في حالة سكر فحسب، وبعدها سحبوا منها رخصتها، ولذا فقدت وظيفتها، لقد استغنوا عنها بعد أن خدمتهم بإخلاص لمدة ستة أشهر لمجرد أنها عجزت عن الذهاب للعمل في يوم ما". إن همها الأول والأخير هو أن توافقها

على طول الطريق حتى تشعر هي بمزيد من التبرير لكونها ضحية الظروف المحيطة بها.

وهذه الشخصية قد لا تكن أي تقدير لأي خدمة تؤديها لها، ذلك أنها تشعر بأنها غير جديرة بها، ونادراً ما ستستطيع إرضاءها أو إسعادها، فالسعادة أمر مستحيل بالنسبة لها. إن هذه النوعية من الأشخاص أفضل شركاء للمحقرين من شأن الآخرين، فهم يعيشون على البؤس والشقاء. ولو سارت الأمور في صالحهم، فسرعان ما يوجدون في حياتهم بعض المنغصات والمشكلات.

قد تكتشف أن كافة الجهود التي تبذلها لمساعدة مثل هذه الضحية لا جدوى منها. وهذه الضحية تبدو كأنها تفسد حياتها بيدها كل مرة، وذلك دائماً دون وعي منها بذلك. وينتهي الأمر بك بالشعور باليأس منها، وليس هناك الكثير الذي يسعك أن تفعله من أجله إلا إذا أدرك هو تمثيلية الضحية التي يلعبها وشرع في التعامل معها. يجب أن تكون لديه نية التغيير، ويجب أن يتوقف عن إلقاء اللوم على حظه التعس، وإرادته الضعيفة في مواجهة مشاكله، ويقرر أن يتوقف عن أن يكون شخصاً خاسراً.

لقد قابل أحد أصدقائي سيدة تعاني من موقف سيئ، حيث كانت متأخرة في دفع إيجارها، وكان مالك العقار يعد العدة لطردها. ولقد أخبرت صديقي أنها في حاجة إلى ٥٠ دولاراً لتسديد الإيجار المتأخر عليها. و كان لديها طفلان وشق على صديقي أن يراها ملقاة هي وأطفالها على قارعة الطريق، فأعطاها المال. وفي الأسبوع التالي قابلها صديقي وأطفالها في الشارع وتوقف لإلقاء التحية عليهم، ولقد ذهل عندما علم أن مالك العقار قد ثبت على قراره وطردهم. وقال لها "لكنك سددت الإيجار المتأخر، أليس كذلك؟".

فأجابته بقولها: "لقد كنت في طريقي إلى مالك العقار لتسديد المتأخرات عندما مررت بمحل الملابس هذا، ولقد كان يعرض ثوباً كنت أَتَشَوَّق إليه منذ زمن بعيد،

ولقد كان معروضاً للبيع بخمسة وأربعين دولاراً فحسب، ولم يسعني أن أفوت الفرصة".

إن معدن المرء يعتمد على نواياه. فإذا كان في نية المرء أن يكون ذا قيمة وجديراً بالأشياء، فما من شيء يحول دون ذلك. ستكف عن إثبات عدم جدارتها. إن جدارة المرء يحددها هو فحسب. إذا كان يعلم أن نواياه حسنة، قد يصادف عوائق في طريقه لتحقيق ذاته وقد يرتكب بعض الأخطاء في طريقه إلى ذلك، لكنه لا يعمد أبداً إلى إثبات أنه إنسان فاسد، أو فاشل بائس. وما من وسيلة لجعله ضحية، طالما أنه قرر ألا يضع نفسه في وضع الضحية بعد الآن. ومن الممكن أن تتركز حياته على تطوير عظمته، لا على سقطاته أو العقبات التي تظهر في طريقه بصورة مؤقتة. إنه يعقد النية على تحرير نفسه، ونواياه هي التي تحرره.

راقصان: مثال

دعنا نعقد مقارنة بين راقصين، بحيث نراقب وسيلة كل منهما في التعامل مع إحدى العقبات التي تواجهه في تدريبه.

ينوي الأول أن يتمرن على الخطوة (س). فيفشل. ويعزم على أن يؤدي نفس هذه الخطوة ثانية، فيفشل. فيعود ليؤديها ثالثة، فينجح.

لقد ركز هذا الراقص انتباهه على عظمة رقصه، على ما ينوي فعله، وهو على دراية بكيفية تجاوز الأخطاء.

ويود الراقص الثاني أن يؤدي الخطوة (س)، لكنه يفشل، ويشكو من الأرضية الزلقة، ويستقر على أنه لن ينجح في أدائها بصورة سليمة أبداً. إنه يقارن بين أدائه وأداء الراقص الأول، ويشعر بالدونية. إنه يود لو ينجح في أداء الخطوة (س)، لكنه يفشل، ويصيبه الاكتئاب، ويظل يؤكد على عجزه عن الرقص، ويلقي باللوم على والديه اللذين لم يلحقاه بمدرسة تعليم الباليه عندما كان صغيراً، وكذلك يلقي باللوم

على العالم الظالم الذي كتب عليه أن ينشأ في كنف أسرة تعاني من القحط. إنه في أمس الحاجة إلى أداء الخطوة (س) وأخيراً، إما أنه يتخلى عن أداء هذه الخطوة، أو ينجح في أدائها في نهاية المطاف.



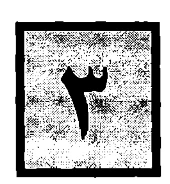
إذا نجح في أداء الخطوة (س) في نهاية الأمر، ربما يشرع عندئذ في عقد مقارنة بينه وبين راقص أخر أقل مهارة منه لا يستطيع حتى أن يؤدي الخطوة (س)، ويظهر جانب الأنا المتضخم فيه.

وفي هذا الوقت يكون الراقص الأول قد نجح في أداء كل من الخطوتين (ص) و (ع).

إن هذا الفصل لا يتناول نوعين من الأشخاص. إذا كنت تعتقد أن الدرس الذي استقيته من هذا الفصل هو القدرة على إلصاق صفة "الضحية" أو "المحقر من شأن الآخرين" على أشخاص حقيقيين، فاعلم أنك لم تستوعب كثيراً من هذا الفصل. إن هذا الفصل يعني بتوصيف والتعرف على ظواهر قد تكمن جزئياً أو كلياً في الفرد. إذا استخدمت البيانات الواردة في هذا الكتاب لتجريم شخص ما... فاعلم أن هذا الكتاب يتحدث عنك.

إن الإشارة إلى عملية التحقير من الشأن لشخص آخر بهدف التعامل معها ليس بمثابة التحقير من شأن هذا الشخص (على الرغم من شعور هذا الفرد بالتحقير من شأنه). أما الإشارة إلى عملية التحقير من الشأن لشخص آخر بهدف تجريمه فهي التي يطلق عليها تحقير من شأن الآخر. إن كل الفارق يكمن في النية الكائنة وراء الأقوال والأفعال، ويمكن للمرء أن يكتسب ثقة كبيرة من معرفته بنواياه عند التعامل مع التحقير من الشأن.

إن كل البشر على وجه التقريب يشتركون مع المحقرين من شأن الآخرين في بعض الخصال. فالمحقر الذي ينتمي إلى نسبة الواحد بالمائة يسلك هذا السلوك عن وعي منه، وبصورة منتظمة لأغراض شخصية، ولإحراز القوة والسلطة دون أي ضمير. لكن الجميع يقعون في دور المحقر من شأن الآخر في بعض الأحيان. هل تعمد إلى التحقير من شأن الآخرين؟ ربما! قد تعمد إليه إذا ما شعرت أن أحداً قد أساء إليك، أو كوسيلة للدفاع عن نفسك، أو عن غير وعي منك بذلك. إن القسم التالي من هذا الكتاب يخاطب المحقر من شأن الآخرين. قد يساعدك هذا القسم في معرفة السلوكيات التي يمارسها عليك شخص ما. لكنه قد يساعدك أيضاً في اكتشاف الأوقات التي تتحول أنت فيها إلى محقر من شأن الآخرين.



دائرة التحقير من الشأن

عندما تصادف مشكلة، وتظن في البداية أنها معضلة وتمر من جرائها بعذابات وألم ومعاناة، فبمجرد ان تتفاعل معها وتفرغ منها ستكتشف أنك صرت أكثر حرية بعد ذلك وإلى الأبد مما كنت عليه سابقاً.

إلينور روزفلت

إنني أخاطب في هذا الفصل القارئ الذي استقر على أنه محقر من شأن الآخرين، وأعرض فحصاً لدائرة التحقير من الشأن. ولاحقاً في هذا الفصل، أخاطب القارئ الذي استقر على أنه عرضة للتحقير من الشأن.

للمحقر من الشأن

حسناً، لقد استقر رأيك على أنك محقر من شأن الآخرين، أو أنك لست متأكداً تمام التأكد ما إذا كنت كذلك بالفعل أم لا، أو أنك لا تعد نفسك محقراً من شأن

الآخرين، لكنك تطلع على هذا القسم من الكتاب لترى كيف سيخاطب الكاتب هذه "الفئة". إذا اعترفت بأنك محقر من شأن الآخرين، لك احترامي وتقديري لرغبتك في مواجهة هذا الجانب في شخصيتك.

إننا جميعا نتفاعل مع الأشياء من حولنا. فهناك من يجرحون مشاعر الآخرين، وهناك من يجرحون أنفسهم. والسر وراء التغيير من هذه السلوكيات يكمن في نيتك ورغبتك في المعرفة. هذه هي الخلاصة. وقد يبدو الأمر بسيطاً. والواقع أنه كذلك في بعض الأحيان لكنه في أحيان أخرى يكون في غاية الصعوبة. أشكر لك رغبتك في الإطلاع على هذا الكتاب. والآن وقد اطلعت على أكثر من نصف كتابي هذا، مع إسهابي في شرحي للمحقر من شأن الآخرين، فإني أريدك أن تعلم أنني مقتنع أنه لا وجود لما يسمى المحقر من شأن الآخرين. هذا صحيح. لكن هناك فقط أناس وهناك آلية التحقير من شأن الآخرين. لقد كان استخدام تعبير "المحقر من شأن الآخرين" توجهاً خاصاً بي. إذا كنت تظن أنك محقر من شأن الآخرين، فذلك دليل فقط على استعدادك للتحقير من شأنك بنفسك.



إذا كنت ترى نفسك تحقر من شأن الآخرين، تعامل مع تلك الآلية. اهرب من هذا الدور المدمر أيها المحقر العتيق!

لعلك تعتقد أن هذا ليس كفيلاً بالفعل بتبيان كيفية الإحجام عن التحقير من شأن الآخرين. إنك تود لو تتوقف الآن. حسناً، إنه لأمر شاق. إن نفاد صبرك بين. إذا قرأت هذا الفصل وفهمته، ستتسنى لك القدرة على القضاء على هذا السلوك من أجلك. سيستغرق الأمر فترة من الوقت. لقد نسيت أن أذكر هذه الحقيقة: إن نفاد الصبر يعد خصلة أخرى من خصال المحقر من شأن الآخرين.

لماذا تحقّر من شأن الآخرين؟

إن هناك عدداً قليلاً من هؤلاء الذين يستيقظون في الصباح ويحدثون أنفسهم قائلين: "من الآن فصاعداً، سأحط من قدر الآخرين وأجعلهم يشعرون بالخسة". إن التحقير من شأن الآخرين يكتسب بالتعلم لا بالوراثة. إن هناك سبباً هو الذي جعل منك محقراً من شأن الآخرين. هل كان هناك شخص في حياتك كان يعمد إلى التحقير من شأنك؟ قد يكون شخصاً كنت تحبه أو شخصاً كنت تكرهه. إن التحقير من شأن الآخرين آلية يتم تمريرها من شخص لآخر. من في حياتك كان الشخص "المصيب" دائما؟ من الذي كنت واقعاً تحت سيطرته؟ من الذي كنت تخاف منه؟ إن هذه الأسئلة قد تساعدك على تحديد المحقر من شأن الآخرين المحتمل في حياتك. من الذي حقر من شأنك، أو من الذي شهدته يحقر من شأن الآخرين؟

إذا كنت تشعر بالاستياء من نفسك بسبب تحقيرك من شأن الآخرين، فالأرجح أن مشاعر الاستياء هذه ستدفعك إلى المزيد من التحقير من شأن الآخرين. والأرجح أيضاً أنك تحقر من شأنك أكثر مما تفعل بأي شخص آخر. وقد ينتابك شعور بأنك وغد منحط، وقد تتعامل مع نفسك بسلبية وعدوانية، لدرجة تجعلك تعتقد أن الشخص الذي يحبك يجب أن يكون أسوأ منك حالاً، ولذا فإنه يستحق التحقير من شأنه، فعلى كل حال، أي شخص يود أن يخالط إنساناً منحطاً مثلك لابد أنه إنسان فاشل. أليس هذا هو رأيك؟

كيف تتوقف عن التحقير من شأن الآخرين؟

إذاً، ما الذي يتعين عليك فعله إن وجدت نفسك تحقر من شأن الآخرين، وقررت أنك تود التوقف عن هذا السلوك؟ حسناً، فلتستجمع قواك وتستعد لمواجهة بعض الحقائق حول شخصيتك.

لعل شخصاً ما في فترة من حياتك جعلك تظهر بمظهر المخطئ لدرجة جعلتك تذعن لفكرة خطئك، وصادقت على أنك مخطئ. وبعدها اعتبرت نفسك مخطئاً في المقام الأول، أو فاشلاً في الأصل. ولعلك افترضت أن الآخرين بشعون أيضاً.

وربما قضيت وقتاً طويلاً من حياتك في محاولة إثبات أنك لست فاشلاً، ذلك لأنك لا تود أن تظهر بمظهر سيئ. ولذلك تشعر كما لو أنك لابد وأن تكون فاضلاً حيال نفسك. يجب أن تكون على صواب طوال الوقت. والآن، كيف حدث كل ذلك؟

لقد حدث ذلك من خلال آلية التحقير من شأن الآخرين، والتي يتم تمريرها من شخص لآخر ومن جيل لآخر بالعدوى. إنني أكرر أنه ليس هناك وجود لما يسمى المحقر من شأن الآخرين. لكن هناك الشخص، وإلى جانبه هناك آلية التحقير من شأن الآخرين. والشخص قد يستخدم هذه الآلية، لكن الآلية نفسها ليست هي والشخص شيئاً واحداً. وقد ترتبط بالتحقير من شأن الآخرين بصورة شديدة لدرجة تجعلك تعجز عن اكتشافه. وأحياناً ما تشعر بأثره. وقد تعلم أنك تمارسه، لكنك لا تود ذلك، وتكره نفسك بسبب ممارسته على الآخرين، وبالرغم من هذا كله تصر على ممارسته. وقد يكون الأمر بالنسبة لك في منتهى الإحباط لدرجة أنك قد تستسلم في النهاية وتتقبل حقيقة أنك وغد حقير. إنك تُعَرِّف نفسك على أنك "شرير"، وتحيي تجارب التحقير من شأن الآخرين التي شهدتها من قبل. إنك تجد نفسك تسلك هذا السلوك بصفة دائمة، بنفس الطريقة التي تعرضت بها للتحقير من قبل، وتشعر بأنك مدفوع للتصرف بهذه الطريقة. وعلى ما يبدو فإن هذا السلوك يبدر عنك بصورة

تلقائية في بعض الأحيان، ذلك لأنك باختصار قد اعتبرت نفسك محقراً من شأن الآخرين وكفى.

إنك تعتقد أنك أمام خيارين لا ثالث لهما:

١. إما أن تكون مثل المحقر من شأن الآخرين حتى تستطيع العيش في هذه الحياة.

٢. أو أن تكون مثل الشخص المعرض للتحقير من شأنه وتذعن.

قد تصل إلى الاعتقاد أنك إما أن تؤذي الآخرين أو تتعرض للأذى من جانب الآخرين، إما أن تفرض سيطرتك عليهم، أو تقع تحت سيطرتهم، فعلى كل حال، فالمحقر في تجربتك الماضية قد فاز بينما خسرت أنت. إنك تعيد تمثيل التجربة. أفهمت؟ إنك تكرر المأساة بأكملها ثانية، لكنك تحاول في هذه المرة أن تكون الفائز، الوغد الذي لا يقهر.

وقد تعيد تمثيل هذه الدراما في مواقف بعينها، كما لو كنت آلة. والحقيقة أن من يكرر هذه المأساة ليس أنت: لكن ذلك هو إعادة تمثيل التجارب السلبية التي مررت بها في سنوات ماضية. وعندما تعيد تمثيل التجربة مرة أخرى، أو تحقر من الآخر بصورة تلقائية بسبب تعرضك للتحقير في مرة من المرات، من الذي يتعرض للتحقير من الشأن في هذا السيناريو بالفعل؟

إن الشيطان لم يكن ليعمل جاهداً بنفسه على إفساد الأمور بين الناس. إنه فقط يلجأ إلى إيجاد مجموعة من النماذج الأصلية البغيضة التي تتفشى من شخص لآخر بالعدوى. إنه لا يلزمه الصراع، فمن الأسهل أن يلقي بقطع من الحجارة في الماء الساكن ويراقب الماء وهو يتموج. ولذلك، فقد اكتفى الشيطان بإغواء بعض المحقرين من شأن الآخرين وجعل تحقيرهم معدياً. ونحن اضطلعنا بباقي الأمر.

لعلك تنخرط في التحقير من شأن الآخرين تارة وتارة تنأى عنه. وقد يبدو الأمر كما لو كنت شخصين مختلفين، أحدهما حسن النوايا، وشديد الدعم، والآخر يستولي عليك أحياناً ويجعل منك "كياناً محقراً من شأن الآخرين". وهذا الكيان الشرير لا يمت لشخصيتك الحقيقية بشيء، لكنه بمثابة دور تلعبه: دور المحقر من شأن الآخرين.

ولعلك تشعر بشعور وهمي عندما تتقمص هذا الدور. إنك تتصرف بصورة يتبدى فيها التحكم والسيطرة، لكنك ربما تشعر بأنك واقع تحت السيطرة. وقد تبدو للآخرين بمظهر القاسي والآمر الديكتاتور، لكنك في أعماقك تشعر بالعجز والخوف. إن الكيان القاسي الديكتاتوري المحقر هو الجزء الظاهر منك، الذي تعيد تمثيله مراراً وتكراراً.

إذا كنت تنتمي إلى فئة الواحد بالمائة من المحقرين، فأنت على دراية تامة بما تفعله. لكن الأمر يختلف بالنسبة لغير ذلك من المحقرين. فهم يعمدون إلى التحقير من شأن الآخرين لأن أحداً ما دفعهم إلى ذلك. من الصعب استيعاب الأمر في بعض الأحيان ذلك أنه لا يتعلق بدافع معين أو أية نتيجة بعينها. إن الأمر يتعلق بالعقدة النفسية. إذا استطاعت ضحيتك المرتقبة أن تتجاوزها، وألا تأخذ سلوكك على محمل شخصي، سرعان ما ستختفي هذه العقدة النفسية، وإلا ستنساق وراء هذا السلوك مع هذه الضحية.

ما الذي يحدث للمحقرين من شأن الآخرين؟

هناك أمران يحدثان للمحقرين من شأن الآخرين. فالبعض يكتشف أن التحقير لا يجدي على المدى البعيد. وقد يتأتى هذا الاكتشاف من خلال بعض التلميحات التي يصادفها المرء في حياته. إذا استشعرت قدراً كافياً من هذه التلميحات وانتبهت لها، سيتغير سلوكك. وقد تكون بعض هذه التلميحات بسيطة (كأن يتجنبك الآخرون، أو ألا يجلس أحد بجانبك في الحفل). وبعضها قد يكون عظيماً للغاية

لدرجة أنها ستحدث فيك أثراً كبيراً (تعمل زوجتك في السيرك وتهرب مع أحد العاملين به).

لكن، كما ذكرنا آنفاً، لا يستشعر الجميع مثل هذه التلميحات، وبعدها فالتوابع تكون سيئة إلى حد ما. فبدلاً من أن تمر بنفس التسلسل الطبيعي الذي يمر به الآخرون عندما يقومون بإيذاء أحد ما، لا يسعك الاعتراف بخطئك. ويتميز سلوكك بنمط من الإنكار والكبت يعمل على كبت الذنب وإهانة (وإلقاء اللوم على) الضحية. ويستقر بداخلك الشعور المكبوت بالذنب ويتراكم حتى تبدأ في الشعور بالاكتئاب، أو حتى تصاب بأمراض عضوية نفسية المنشأ.

الشخص (أ) يحقر من شأن الشخص (ب) الضحية

الشخص أ = المحقر

الشخص ب = ضحية التحقير

سمات الشخص أ

يشعر بالنقص

يشعر بالغضب

يشعر أنه مدفوع للسيطرة

يرفض الإنصات للآخرين

يرفض تقبل حقيقة خطئه

يرفض التفكير في ذاته (لفحص دوافعه الخاصة)

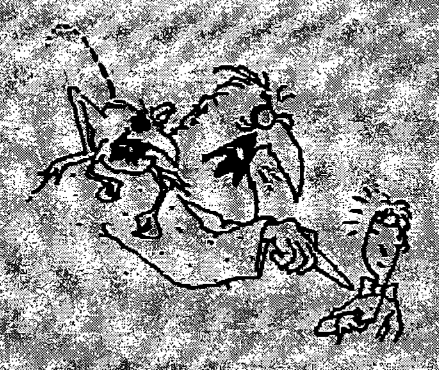
سمات الشخص ب

في البداية

على استعداد للإنصات للآخرين

على استعداد لتقبل الخطأ

على استعداد للتفكير في ذاته (لفحص دوافعه الخاصة)

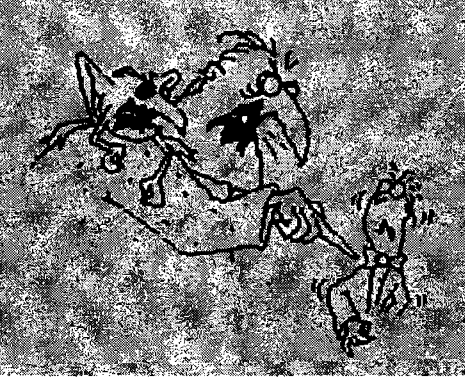


بعد الاختلاط بالشخص ا

يميل إلى كبت الغضب

ينتابه شعور بالخطأ

ينتابه شعور بالعجز عن السيطرة



بعد الاختلاط به لفترة طويلة

يعرف نفسه على أنه شرير ومخطئ

وحتى يحمي نفسه، يصبح:

رافضاً للإنصات للآخرين

رافضاً لتقبل حقيقة خطئه

رافضاً للتفكير في ذاته (لفحص دوافعه الخاصة)

وأخيراً حتى يستطيع البقاء

يتمثل بالمحقر من شأنه

يفعل ما يفعله المحقر من شأنه (يمتلك السيطرة، ويبدو صائباً، ويقوى)



[illegible]

الشخص ب تحول من ضحية للشخص أ إلى المحقر من شأن الشخص ج. الشخص ب يعيد الآن تمثيل نموذج المحقر الأصلي. إن التحقير من شأن الآخرين أمر معدٍ.

الشخص ب = المحقر

الشخص ج = ضحية التحقير

سمات الشخص ب

يشعر بالنقص

يشعر بالغضب (يظهر الغضب أخيراً على السطح لكنه يوجه نحو إنسان بري،)

يشعر أنه مدفوع للسيطرة (خوفاً من الوقوع تحت سيطرة الآخرين ثانية)

يرفض الإنصات للآخرين

يرفض تقبل حقيقة خطئه

يرفض التفكير في ذاته (لفحص دوافعه الخاصة)

سمات الشخص ج

على استعداد للإنصات للآخرين

على استعداد لتقبل الخطأ

على استعداد للتفكير في ذاته (لفحص دوافعه الخاصة)



إن الشخصية الشيطانية هي نوع من الجنون، ومن بلغ منكم هذه الحالة يبدو كأنه معدوم الضمير: ويبدو كأنه يتلذذ بالتلاعب بالآخرين والحط من قدرهم. وفي هذه المرحلة، تتميز بارتياح البال، فلا تلاحظ ولا تعبأ بمشاعر الآخرين، بل تنخرط في أفعال أنانية مثل شرب الخمور وخيانة زوجتك، أو التقليل من شأن الآخرين، حتى تنهار فجأة دون أي سابق إنذار.

وبعدها تنتقل إلى مرحلة الندم المفرط، أو تقع فريسة للمرض، ذلك أن علاقاتك بالجميع تبدأ في الانهيار. إنك تصاب بالسقم، ولاسيما لو هجرتك زوجتك، فتشعر زوجتك بأنه من الواجب أن تعود أدراجها وتعتني بك. إن هذا المرض يعمل بمثابة العقاب بالنسبة لك ويعيد لك زوجتك في نفس الوقت. وأنت لا يعجبك ترك زوجتك لك، لكنك تحترمها أكثر من ذي قبل لقيامها بذلك. إن البعض في مثل هذا الموقف كانوا سيشعرون بأنهم قد عوقبوا والآن قد غُفر لهم، فيما قد يشعر البعض الآخر بنفس هذه الطريقة وهذا راجع إلى ما مقدار ما لديهم من استياء متراكم.

إن البقية الباقية منا يجب أن تحترس من تلك الفئة منكم التي لا يصيبها السقم ولا يخالجها الندم أبداً. فهذه مؤشرات خطرة، حيث تعني أن سلسلة التحول مختلفة لديكم. إنكم لا تعبأون لأحد غيركم بالفعل. إنكم غاية في الأنانية، وعلى علم ووعي بسلوككم التحقيري، ولعلكم تعملون على إتقانه. أنتم تجسيد لشخصية هتلر، المحقر الذي ينتمي إلى نسبة الواحد بالمائة. (لقد ناقشنا آنفاً في هذا الفصل المحقرين الذين ينتمون إلى نسبة العشرين بالمائة. وهذه الفئة من الأشخاص لا يزال لديها قدر كاف من الضمير يسمح لهم بالشعور بالندم، ولو إلى حد قليل).

أما فئة الواحد بالمائة فتعمل على تدمير الآخرين. فإن كنت تنتمي لهذه الفئة، فالأشخاص من حولك يهابونك، لكنهم تحت سيطرتك. أنت لست شيطاناً خالصاً، وما من أحد كذلك. لقد عشت حياة تبدو كأنها طبيعية في معظم الأحيان، لكن الحقيقة أنك شديد الأنانية وتميل إلى الاستحواذ المفرط. وأحياناً ما تتسبب في جرح

غائر لا يندمل لشخص قريب منك. وبعد أن تعيش حياتك بأكملها، يصبح العالم أسوأ مما هو عليه لوجودك فيه.

إنك أناني، ومعدوم الضمير، وتميل إلى السيطرة على الآخرين والتلاعب بهم، ولا يوجد لديك أي قدر من التعاطف أو الرحمة. إن لك القدرة حتى على أن تدفع الآخرين للجنون. والناس يتساءلون في تعجب كيف تنجو بأفعالك هذه، وكيف تعيش بهذه الطريقة، وإلام سيؤول حالك في نهاية المطاف. أعتقد أنني أستطيع أن أخبرك بذلك، فقد شهدت امرأة على شاكلتك تخوض غمار حياتها.

لقد شهدت أحد المحقرين يحط من قدر زوجته بمنتهى القسوة حتى انتحرت، لكنني كنت مكتوف اليدين وعاجزاً عن القيام بأي شيء. لقد كان يفعل ذلك بدون توقف وبلا أدنى قدر من الرحمة أو الضمير، على الرغم من أنه ظل معها لأربعين عاماً. لقد كانت الزوجة بالطبع تلعب دور الضحية، وفي نهاية المطاف أضعفت من نفسها لدرجة أنها لم تستطع مجابهته بعد ذلك. لقد ماتت في اليوم الذي انتحرت فيه، أما هو فقد مات قبل ذلك بفترة طويلة.

إن وسائل التحقير من شأن الآخرين متاحة لك لكي تستخدمها الآن. يمكنك أنت أو غيرك أن تلتقطها، وتتمرس عليها، وتتقنها من خلال التكرار. لكن إن كنت تعتقد أن التحقير من شأن الآخرين هو وسيلة جيدة للسيطرة عليهم، فيجب عليك أن تعيد التفكير في هذا الأمر.

لنفترض أنك قد تقمصت نموذجاً شيطانياً صرت من خلاله أنانياً واستغلالياً ومخادعاً، سينتهي بك الأمر لأن تجرح مشاعر شخص ما، وبعدها سيطلع عليك الندم بوجهه القبيح ليذكرك بأفعالك الشريرة. وقد تتخلى عندها عن السلوك الأناني وتكفر عن ذنوبك، أو تصاب بالاكتئاب، أو تقع فريسة المرض.

إنك تستخدم هذه الآليات بنظام "الشراء الآن، والدفع لاحقاً". إنك تستطيع أن تتحرك خلي البال بالتأكيد، غير عابئ بالآخرين، لفترة من الوقت. لكن عاجلاً

أو آجلاً سينتهي بك الأمر على الشعور بالوحدة. إن الناس سيكتشفون الأمر في نهاية المطاف، مهما كنت اجتماعياً وميالاً للمرح. وبمجرد أن يدرك الناس أنك منهمك في نفسك ومولع بها إلى أقصى حد، ينطفئ اهتمامهم بك. بالإضافة إلى ذلك، يبدو وأن هناك قانوناً طبيعياً يؤدي في نهاية المطاف إلى تقويض وتدمير أمثالك من الأشخاص. فعلى كل حال، كيف تبقى إنساناً فيما تعمل باستمرار على تدمير أساسياتك كإنسان (التعاطف، والاهتمام، والضمير)؟

إذا كبحت الندم، فإنك تكبح كافة المشاعر الأخرى بنفس الدرجة، كما أنك تتخلى بذلك أيضاً عن جزء من قدرتك على قياس مشاعر الآخرين. ولذا فإنك في كل مرة تكبت فيها الندم الحقيقي، يموت شيء فيك. إنك لا تستطيع أن تفقد الصلة بينك وبين ضميرك دون أن تفقد صلتك بالآخرين في نفس الوقت، ذلك أن الضمير هو الجسر الذي يربط بينك وبين الآخرين، والتعاطف والضمير متلازمان.



وأسوأ ما يمكن ان يحدث هو أنك ستصبح شديد الأنانية لدرجة تجعلك تدمر كافة علاقاتك. إنك تفقد الاتصال بالآخرين لدرجة تجعلك عاجزاً عن التواصل معهم على الإطلاق، وتفقد مشاعرك لدرجة تجعلك عاجزاً عن الشعور بالحب والجمال

والصداقة، أو غير ذلك من التجارب الهادفة في الحياة. وستجد نفسك مدفوعاً لشرب الخمر وتعاطي المخدرات، أو إلى الممارسات الجنسية الدونية في محاولة لاستشعار أي شيء على الإطلاق. ولن تستمتع إلا باللحظات العابرة، فيما ستتجنب كل الأشياء الهادفة.

لا يتعين عليك أن تصدق كلامي هذا، فأنا واثق من أنك تلاقيت مع شخصيات محقرة من الشأن ضلوا الطريق بلا رجعة حتى أنهم فقدوا قدرتهم على التواصل مع الآخرين. إنهم يعمدون إلى التحقير من شأن الآخرين على الدوام، ويميلون أيضاً للتقلبات المزاجية أو الاكتئاب، ذلك أنه من المستحيل أن يبقى الفرد سجين هذا النمط الأناني للأبد.

إذا كنت تعتقد أنك تستطيع أن تنعم بالسعادة على الإطلاق بهذه الطريقة، يجب عليك أن تراجع نفسك. احترس من التحقير من الشأن حتى تستطيع التعامل معه، وكن على دراية بماهيته الحقيقية، وراقبه، وتجنبه، واجعله يفقد سطوته وقوته.

عندما يطلعك أحد على خطأ ارتكبته، راجع نواياه وراء إطلاعه إياك على هذا الخطأ. فحتى ولو كان قوله على صواب تام، وحتى ولو كنت ارتكبت -فعلاً- الخطأ الذي يرميك به، افحص نواياه. هل تظن أنه بصدد التحقير من شأنك، أم أنه يحاول أن ينصحك من أجل صالحك فحسب؟

وراجع نواياك أيضاً. هل عندما تنتقد شخصاً ما أو توضح له سقطة أو جرماً، هل يكون دافعك هو مصلحته الشخصية، أم جرح شعوره؟

عندما تغضب، هل تنفس غضبك هذا في الأشخاص المحيطين بك دون ذنب ارتكبوه؟ هل يجب وأن تغضب في وجه أحد من الأشخاص؟ وهل تستطيع التنفيس عن غضبك بحرية في الأشياء الجامدة من حولك، أم أنك تغضب وحسب؟ يجب أن يتم التنفيس عن الغضب بصورة مناسبة، لا في شخص بريء.

عندما تكتشف شخصاً محقراً من الشأن، سواء أكان شخصاً قريباً منك، أم كنت أنت نفسك، أظهر قليلاً من التعاطف، فهذا التعس إما أنه يعاني الأمرين في الجحيم بالفعل وإما أنه في الطريق إليه. والأهم من ذلك كله ألا تطلق على أي شخص لقب المحقر من الشأن. فالناس هم الناس، وما يفعلونه هو ما يفعله الناس. إن الهجوم على الشخص بدلاً من الهجوم على أفعاله لا يجدي على المدى البعيد، فإنك بذلك تسمح للتحقير من الشأن بأن يتكاثر.

إلى الضحية التي لا تحقر من شأن الآخرين

حسناً، الآن أنت "ضحية" التحقير من الشأن، لكنك شخصياً لا تعمد إلى التحقير من الشأن. نعم، أنت نقيض الآخرين. إنك لا تحقر من شأن أي شخص. ولا تغضب أبداً. لقد كنت على اتصال بشخص محقر من الشأن في مرة من المرات، وتكتشف هذه الحقيقة الآن، وتكتشف حقيقتهم معها، ولذلك فأنت الآن تقرأ عنهم مع إحساسك بهالة من الفخر والإجلال لنفسك لأنك لست واحداً منهم، ولأنك مثالي في التعامل مع الآخرين.

إنك لا تعرف كيف يمكنك أن تغضب وفي نفس الوقت لا تجرح مشاعر الآخرين، فتكبت الغضب بداخلك. لقد أُرغمت على الشعور بالذنب والخطأ في فترة ما مما أدى بك إلى اتخاذ قرار قهري أنك شخص طبيعي تماماً، وبهذه الطريقة أحطت نفسك بالهالة التي تحدثنا عنها. وبالإضافة إلى هذا القرار، فقد نمى لديك استعداد للخطأ، لكنك أبليت بلاءً أفضل من البعض؛ حيث أنك لم تفقد قدرتك على الاستماع للآخرين.

أنت الآن تسلك السلوك المعاكس لسلوك المحقر من الشأن، فأنت تصغي للآخرين، وتوافقهم الرأي دائماً، ولا تغضب أبداً. لقد تعرضت للتحقير من الشأن من قبل أحد الأشخاص، وما من شك أنك لا تود أن تجرح شعور الآخرين بنفس الطريقة

التي جرحت بها مشاعرك، وبذلك تصبح غير صادق مع مشاعرك الحقيقية، وتخدع الآخرين حتى تنمي لديهم الأنا.

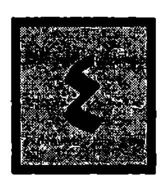
والآن تعتقد أنك شخص مثالي تماماً، وترفض النظر إلى أي شيء يتعارض مع المقدمة السابقة. وبعد أن اقتربت شخصيتك من التعالي والتكبر، فلن تبحث عن سبل للتغير؛ ذلك لأن هذا يعد بمثابة الاعتراف بأن ثمة خطأ يعتريك. وهذه الفكرة مفزعة بالنسبة لك. وبدلاً من اعتبار التغير الذي يطرأ على تفكيرك على أنه نوع من تطوير الذات، تشعر بالخزي إزاءه على اعتبار أنه مؤشر على خطأ فيك. لكن التناقض ينبع من أن بلوغك الكمال يجب أن يسبقه استعداد ورغبة في النظر إلى العيوب والنقائص. إن الأمر يحمل قدراً من الصعوبة ولاسيما بالنسبة لإنسان أُرغم على الشعور بالعيب والخطأ في أن يكون لديه استعداد للظهور بمظهر المخطئ. لقد انتُهك استعدادك لتقبل عيبك ونقصك، ولعلك تعاني من ندبة غائرة، وقد تشعر بالضعف الشديد.

إذا لجئت إلى الحيلة الدفاعية التي تقول بصوابك على الدوام، قد تجد نفسك محاولاً بكل ما أوتيت من قوة أن تتشبث بهذه الحالة. وقد تصبح معارضاً للتغير بشدة، فقد كنت في موقف سابق كان فيه اتخاذ قرار بصوابك يعني بقاء الأنا لديك، ولذلك ستبذل قصارى جهدك حتى تحافظ على هذا الاعتقاد. إذا تحدث إليك أحدهم عن خطأ تقترفه، أو لو تراءى لأحدهم أنك واقع في مشكلة ما وحاول أن يمد لك يد العون، قد تكون ردة فعلك مشوبة بالخوف. إذا وجدت نفسك تغير من آرائك أو من وجهة نظرك، قد يعتريك شعور بالفزع وتشعر أنك تذعن أخيراً كما كنت تفعل مع المحقر من شأنك في الماضي البعيد. وقد تهرب من أي نوع من التغير، وترتد إلى معتقداتك القديمة. إنك على استعداد للنظر في أفكار جديدة فقط إذا كانت هذه الأفكار لا تهدد من تصميمك الأساسي على أنك، بشخصيتك الحالية وبدون أي تغيير، على حق، وأنك كنت دوماً على حق. وقد ينظر إليك الآخرون على أنك شخص غريب الأطوار، ذلك لأن عقلك قد أصبح خليطاً متنافراً من الأفكار الحديثة والاتجاهات العتيقة التي عفا عليها الزمان. وقد تنمو لديك بعض السلوكيات الغريبة في

شخصيتك، ذلك أنه من غير المسموح لأي شيء أن يزعزع أساسيات البناء الأساسي الذي تتشبث به.

إن الإنسان السوي يدرك أنه على ما يرام، وفي إمكانه تقبل آراء وانتقادات الآخرين. إنه على استعداد للاعتراف بصواب الآخرين وخطئه هو في بعض الأحيان، مما يساعد على الحفاظ على مشاعره في حالة اتزان. لكن إن أُرغم المرء على اعتقاد الكمال في نفسه كي يدافع عنها ضد من يحاول التحقير من شأنه، قد لا يكون في استطاعته تقبل آراء الآخرين. لقد كانت انتقادات الآخرين هي التي دفعته إلى تبني مثل هذا الموقف الدفاعي بادئ ذي بدء، ولذلك فهو يشعر الآن أنه معصوم من الخطأ، ولاسيما لو كان الآخرون هم من يشيرون إلى أخطائه.

إن الشخصية المحبوبة -تلك التي لا تغضب أبداً وتحرص على تنمية الأنا لدى الآخرين- هي نقيض شخصية المحقر من شأن الآخرين. لكن هذا النوع من الشخصيات له سلبياته أيضاً. إن المحقر من شأن الآخرين ينشر الغضب في البيئة المحيطة به، الأمر الذي يتسبب في مشاكل جسيمة لضحاياه وله هو أيضاً، لكن الضحية التي تعجز عن التعبير، بل لن تعبر عن غضبها على الإطلاق، تكبت غضبها، ولعلها مضطرة إلى كبت الغالبية العظمى من مشاعرها الأخرى بجانب الغضب. إن الشخصيتين تشعران بأنهما على صواب، ويخالجهما شعور بالنقص. والمخرج الوحيد من هذا الفخ هو القدرة على الإصغاء، والتعبير عن الغضب بصورة بناءة، وعلى تقبل الخطأ، والتغير متى دعت الحاجة لذلك. ولو استطاع الجميع العيش بهذه الطريقة، لما كان هناك وجود للمحقرين من شأن الآخرين.



ماذا نفعل حيال الأمر؟

إن الضعفاء فقط هم الذين يتصفون بالقسوة، أما الرقة فلا يمكن توقعها إلا من الأقوياء فحسب.

ليو بوسكاليا

سأقترح في هذا الفصل العديد من جوانب التعامل مع التحقير من الشأن، بدءاً من التكيف مع رئيس العمل أو الزوج المحقر من الشأن حتى طرائق التفكير العامة، ومنها إلى طرائق خاصة لمواجهة المحقرين من شأن الآخرين، مثل فرض العزلة عليهم وعكس إسقاطهم عليهم، ومنها إلى المعلومات التي يجب إمداد الأطفال بها حول المتنمرين.

إذا كان المحقر هو رئيسك في العمل

ماذا تفعل لو تعرضت إلى التحقير من الشأن من قبل رئيسك في العمل؟ دعنا نتعامل مع الأمر بصورة عملية.

يمكنك أن تعتقد أنه وغد فحسب، وقد تستعد للنيل منه بسبب كل المعاناة التي تحملتها بسببه. لكن مثل هذا الأسلوب لا ينم عن شخصية سليمة، وسيتعين عليك أن تعيش بضمير مؤرق، ذلك أنك على دراية بأن نواياك كانت انتقامية. وقد يبرر هذا الأسلوب نظرة رئيسك في العمل للحياة، فقد يكون هذا هو السلوك الذي يتوقعه من الآخرين، كما أن هذا الأسلوب لن يجدي.

وقد تعمد إلى نهره وتقريعه، مما قد يسمح لك بالتنفيس عن مشاعرك المكبوتة، لكنه لن يؤتي ثماره، حيث قد يتمادى في التحقير من شأنك أكثر من أي وقت مضى، وقد لا يتوقف الأمر عند عدم حصولك على العلاوة فحسب، بل إنه سوف يضطرك لترك وظيفتك في الأساس.

وقد تعجز عن إقناع رئيسك في العمل بالحجة في الوقت الذي يكون فيه متقمصاً لهذه الشخصية الشيطانية. فمن الأفضل في هذه الحالة أن تنتظر حتى يهدأ ويستعيد شخصيته الأصلية. أما لو كانت الشخصية الشيطانية هي المهيمنة عليه، فإني أقترح أن تبدأ في البحث عن عمل آخر الآن، فقد تكون حالته استفحلت وعضلت لدرجة تحول دون علاجها أو التعامل معها على الإطلاق.

هناك شيء تعلمه تمام العلم: إذا كان رئيسك في العمل يحقر من شأنك، فلابد وأنه تعلم هذا السلوك من شخص آخر، ولعل هذا الشخص كان أمه المتسلطة، أو أباه النَّزَّاع إلى السيطرة والتحكم. وقد لا يكون هذا الشخص أياً من أبويه، فربما كان رئيسه هو. ولعله يعتقد أن هذه هي الطريقة التي يفترض على رؤساء العمل اتباعها في تعاملهم مع مرءوسيهم. كما أن المتعارف عليه هو أنه إذا كان رئيس الشركة يحقر من شأن الآخرين بصفة مستمرة، فإن الرؤساء الذين يلونه من كبيرهم حتى صغيرهم يتبنون هذا السلوك؛ فالتحقير من الشأن سلوك مُعْدٍ رغم كل شيء.



إن المحقر من الشأن يجب وأن يكون صائباً أكثر من أي شيء آخر، فلا تقل لمحقر من الشأن بأنه مخطئ: إن هذه قاعدة أساسية. إذا عمدت إلى معارضة أو تبيان، أو شرح، أو إثبات خطأ المحقر من الشأن بأي وسيلة كانت، عاجلاً أو آجلاً سينال منك، وسرعان ما ستدفع ثمن فعلتك هذه. إن المحقرين من شأن الآخرين شخصيات ميالة للانتقام. والخطأ من وجهة نظر المحقر يعتبر أبشع الأمور التي يمكن أن تحدث له، ولن يشكر الشخص الذي وضعه في هذا الوضع أبداً. إن أفضل شيء تفعله هو أن تسلم بصحة كلامه، لكن ذلك لا يعني أنك توافق عليه بينك وبين نفسك.

إليك مثالاً. يتحدث معك المحقر من الشأن ويطلعك على رأيه في الموظفين الآخرين، فيقول: "أتعرف، إن هؤلاء الموظفين لا يهتمون إلا بأنفسهم، ولا يعبئون بهذا القسم". إن أسوأ تعليق يمكنك أن تتفوه به رداً على كلامه هو: "لا، أنت مخطئ، فهؤلاء الأشخاص مخلصون للعمل ويهتمون به". أما أفضل شيء تفعله حيال قوله هذا هو أن تصادق عليه، ثم تحاول أن تستكشف ما إذا كان هناك علة وراء قوله هذا. قد تقول له: "هل تعتقد ذلك؟" بطريقة غامضة بحيث تصادق على ما قاله وتسمح له بالاستفاضة. لعل هناك شيئاً محدداً هو الذي دعاه لهذا الاعتقاد، فلعله

صادف أحدهم وقد أخذ دقيقتين إضافيتين فوق وقت الاستراحة. عندما يعرض عن الانتقاد لاحقاً، ولا يشك أنك تحاول إثبات خطئه، يمكنك أن تبين بعض الأشياء غير الأنانية التي قام بها الموظفون.

هناك شيء واحد يستجيب له المحقر من الشأن أكثر من أي شيء خلافه: وهو الألفة. فإذا كنت تحبه، فقد يسمح لك حتى أن تثبت له خطأه في بعض الأحيان. وذلك ينطبق على الجميع بطبيعة الحال. فإذا كنت تحب شخصاً ما وأظهرت له قدراً كبيراً من الألفة، يمكنك أن تقول له أي شيء من الناحية العملية. لكن احرص على التصريح له بهذه الأشياء بمعزل عن الآخرين، فالمحقر من شأن الآخرين يعتبر الحديث عن أخطائه في حضرة الآخرين بمثابة إهانة كبيرة.

إذا أظهرت إعجابك برئيسك في العمل، فستستفيد من جراء ذلك إلى أقصى حد تتخيله. إن المحقرين من شأن الآخرين بارعون في المنطق، ولذا لا تعول عليه كثيراً في تعاملك معهم. لكن الألفة صفة يفتقدونها، ولذا يرحبون بقدر كبير منها. فعلى كل حال، من المرجح أن ماضي هؤلاء الأشخاص لم يكن يخلو من أحد كان ينتقدهم وينهرهم ويؤذيهم بشدة مستعيناً على ذلك بالمنطق.

إن الأبحاث تظهر أن عدم الرعاية يعد أحد أهم الأسباب وراء الشخصية العدوانية (والمتنمرة). عدم الرعاية؟ نعم. لكن ما الذي يعنيه ذلك؟ يعني ذلك أن هذا الطفل الذي يسكن في الجوار والذي يتفنن في التنمر على أطفالك يفتقد الرعاية الكاملة. إن هذا هو السبيل القويم للحيلولة دون نمو الشخصية المحقرة. والرعاية هي نفس العنصر الذي تعارض أنت منحه، لكنني أعتقد أنها أفضل الحلول لهذه الحالة. إن هذا الطفل سيكبر في يوم من الأيام ويصبح رئيساً في العمل وزوجاً. ما الذي سيظل يفتقده؟ نعم، الرعاية.

لقد كنت بصدد البحث في هذه النقطة عندما اتصلت أختي بي. كانت تعمل بالتدريس للأطفال وكان لديها طفل في فصلها يكاد يدفعها للجنون. ولقد كان القلق ينتابها من احتمال عدم حصولها على تقييم جيد بسبب هذا الطفل الذي كان في غاية

السوء والانفلات. كان هذا الطفل يحقر من شأن أقرانه ومن شأنها هي الأخرى هامساً. كما كان سلوكه خالياً من الاحترام على الإطلاق ومصدراً للإزعاج والمعاناة. ولقد استشارتني فيما يختص به ذلك أنني طبيب العائلة النفسي، فقلت لها إنني سأساعدها على أن تعدني بأن تتبع نصائحي.

فقالت لي: "انصح لي أولاً"

فأجبتها قائلاً "لا، عديني أنت أولاً"

ولما كانت في حالة من الإحباط وفي حاجة ماسة إلى النصيحة، وعدتني، فقلت لها: "عليك برعاية هذا الطفل".

فصرخت قائلة: "ماذا؟ أنا لا أريد أن أرعى هذا الطفل، بل أريد أن أوسعه ضرباً، إنني حتى أشك أنني أحب هذا الطفل".

فأجبتها بقولي "حسناً، عليك إذاً أن ترغمي نفسك على محبته".

فقالت وقد بدا في صوتها اللين والإذعان: "حسناً، كيف لي أن أفعل ذلك؟"

فأجبتها بقولي إنني لست متأكداً، لكن لو كنت في مكانها لكنت ألقيت التحية على هذا الطفل يومياً، وكنت سوف أسأله عن حاله كل يوم. وأثناء إلقاء الدرس، كنت سأمر عليه وأربت على كتفيه، فقط لكي يعرف أنني أشعر وأعترف بوجوده.

وبعد أيام قلائل اتصلت بها وسألتها عن تطورات الأمور، فقالت: "إن الأمور تسير على خير ما يرام، لقد صار صديقاً حميماً لي الآن، ولا أستطيع أن أتخلص منه. لقد أصبح يطلب من الأطفال الآخرين التزام الصمت في أثناء كلامي".

ولذا فقد بدا أن الخطة تسير على ما يرام، فلنعود الآن إلى رؤساء العمل.

من المفيد أن يعثر المرء على سبب حقيقي يدعوه لاحترام رئيسه في العمل أو الإعجاب به. إن المحقرين من الشأن عادة ما يتسمون بالأنانية الشديدة، وتقديرهم لذاتهم ضحل في واقع الأمر، بيد أنهم يطمسون هذه الحقيقة وراء ستار من الأنا

التضخم. إن المحقر من شأن الآخر قد ينظر لنفسه على أنه أهم شخص على الإطلاق، بيد أنه قد يشعر بالدونية بالنسبة للآخرين. إنه يستغل الأنا المتضخم عوضاً عن إحساسه بالدونية. إنه تناقض محير لكن لا يجب عليك أن تتجاهله.

والآن وقد عرفت هذه الحقيقة، يمكنك أن تدرك أن رئيسك في العمل الذي يبدو على قدر كبير من القوة والثقة والقسوة قد يشعر في أعماقه بالفعل كما لو كان طفلاً صغيراً مرعوباً، وقد يكون شخصاً يستحق الشفقة، لا شخصاً مخيفاً.

والمفارقة هي أن أفضل وسيلة لإفقاد المحقر من الشأن السيطرة على الأمور هي التحقير من شأنه. إن الشخص الذي يحاول جرح شعور الآخر سيستعين بالطرق التي عرف أنها تجرح المشاعر. لكن إذا أردت جرح شعور المحقر من الشأن، فكل ما تحتاج إلى فعله هو مراقبة سلوكه تجاه الآخرين. فلو استخدمت نفس أساليبه ضده، سينهار ويستسلم أسرع من غيره. إن الأمر واضح إلى الدرجة التي تجعله مثيراً للسخرية. إنني لا أقترح عليك أن تستغل معرفتك بهذا الأمر. كل ما عليك معرفته هو أن السلوكيات التي يمارسها رئيسك في العمل عليك سبق وتعرض هو نفسه لها من قبل. يمكنك أن "تفوز" في هذه المعركة إذا ما استغللت هذه المعرفة.

إذا تخيرت هذا الأسلوب، يجب عليك أن تضع في اعتبارك أنك تخاطر بوظيفتك. قد يكون هذا التصرف بمثابة أكثر الخطوات إيجابية في حياتك المهنية، على الرغم من صعوبتها. وقد يلزمك أن تبحث عن وظيفة أخرى قبل أن تقدم على هذا الإجراء. إن التحقير من شأن رئيسك في العمل قد يبعث عليك شعور بالرضا عندما تجد نفسك واقفاً في مصاف العاطلين.

إذا أحرجك رئيسك في العمل على الملأ وتود أن تنتقم منه، قم بإحراجه على الملأ، لكن حذار، فلعله يتبع هذا الأسلوب منذ سنوات، ولعل ذلك أكسبه خبرة في القيام بذلك تفوق خبرتك بمراحل. لكنك ستستفيد من عنصر المفاجأة، ولهذا لن يصمد طويلاً.

إذا كان المحقر هو شريك أو شريكة الحياة

من الشائع أن يهيمن أحد الزوجين في العلاقة الزوجية، فيجب أن يكون لأحدهما الكلمة الأخيرة، وإلا فسدت الزيجات. وربما كان من الأفضل تقسيم المسئوليات بحيث تكون الكلمة الأخيرة لكل منهما مناصفة، وبهذه الطريقة يتولى كل منهما زمام الأمور لبعض الوقت. وهذا الأسلوب يؤدي إلى علاقة سعيدة.

لكن كم عدد الزيجات التي تعرفها وتنعم بهذه السعادة؟ إن العلاقة الزوجية ربما كانت من أكثر العلاقات التي يستشري فيها التحقير من الشأن مقارنة بغيرها من العلاقات، لدرجة أن هذه الظاهرة تعد مرضاً عالمياً. ويبدو أن النمط المعتاد هو أن يتزوج المرء، وفي نهاية المطاف يضر بالعلاقة الزوجية ضرراً لا رجعة فيه، وينتهي به الأمر مطلقاً أو نادماً على الزواج في المقام الأول.

إن أحد مشاكل مجتمعنا هو عجزنا البادي عن إعادة تأهيل العلاقة الزوجية التي يصيبها أي عطب، وننتظر حتى تتعقد الأمور ويصبح من المستحيل تحملها قبل أن نسعى لطلب العون، وبعدها نرفض حتى العون، ولا نرغب إلا في الانفصال. إن الموقف يضاهي إلى حد كبير موقف تلك الفئة التي تدمن المخدرات، فبعضهم يسبب لنفسه أضراراً مزمنة، ويقول بعد فوات الأوان: "ليتني كنت أعلم أن هذه هي النهاية".

إن حقيقة أن أحد طرفي العلاقة الزوجية يتولى زمام الأمور لا تعني بضرورة الحال أنه محقر من شأن الطرف الآخر. فقد يكون الطرف الآخر غير مسئول بكل بساطة، مما يفرض على الأول أن يتولى زمام الأمور.

إن هناك كثيراً من الطرق "الطريفة" للتحقير من شأن الآخرين أيضاً، ومثال على ذلك المعاملة الصامتة، وذلك عندما لا تولي الزوجة مثلاً قول زوجها أي اهتمام، أو عندما يخبر الزوج مثلاً زوجته إذا كانت سريعة الغضب أنها تبدو جميلة عندما تغضب.

إن الشخص الذي يستخدم التحقير من شأن الآخرين قد يكون غير واع تماماً لما هو بصدده، وكذا الحال بالنسبة للضحية الواقع عليها التحقير. وسواء أكان المحقر من شأن الآخرين والضحية، أم المحقران من شأن بعضهما، واعيين أو غير واعيين لأنماطهما، فقد ينخرط شخصان يحبان بعضهما في نفس هذا السيناريو، مما يعمل على الحط من قدر العائلة بأكملها بمرور الوقت. والشخص الذي يستأثر بأكبر قدر من التحقير من شأن الآخرين لا يعي سلوكه التحقيري إلا بعد فوات الآوان، عندما يموت الحب ويصبح الضرر الذي لحق بالعلاقة لا سبيل إلى إصلاحه.

هل سبق أن قابلت امرأة فوجئت عندما هجرها زوجها؟ لقد كانت الأمور بينهما رائعة، وفجأة ... يهرب مع لاعبة في السيرك! ولعل السبب في ذلك كان التحقير من الشأن عن غير وعي.

وحتى لو وعى المحقر من الشأن لسلوكه، فقد لا يعي سلوكه بالشكل الصحيح، وقد يعمد فقط إلى كبح ميوله التحقيرية بدلاً من الإصلاح منها. وقد يكبح مشاعره بدلاً من أن يتعلم كيف ينفس عنها بصورة بناءة. إن السلوك القديم سوف يحرر نفسه عاجلاً أو آجلاً، ويفقد المرء علاقة تلو الأخرى.

إن المحقر من الشأن في كثير من الأوقات لا يجد الحافز القوي للتغيير، ذلك أنه هو "الفائز". إنه يحتفظ بهذه الحيل القوية التي تدعمه بحيث لا يعاني على المدى القريب. لكنه غالباً ما يدمر العلاقة الزوجية بصورة نهائية قبل أن يعي ما يفعله.

فيما أن الواقع يقول بأن بعض الناس محقرون من الشأن ولا يمكن إصلاحهم، بيد أن عددهم قليل جداً. إن المجهود جدير بأن يبذله المرء في سبيل كسر النمط السلبي للتحقير من الشأن. إذا اكتشف المحقر من الشأن أن التحقير لم يعد يجدي، قد يكون ذلك بمثابة الحافز له للتغير. إذا كنت واقعاً تحت وطأة التحقير من شأنك من جانب شريكة حياتك، فتلك مشكلتك أنت. فبمجرد أن تحول دون تحكم المحقر

من شأنك فيك وفرضه سيطرته عليك، سيتعين عليه في نهاية الأمر أن يتعامل مع نفسه، فمشاكله تظل خاصة به.

جرب الأسلوب التالي:

١. حدد المشكلة للمحقر من الشأن.

٢. ضع حدوداً لسلوك المحقر من الشأن — السلوكيات التي تقبلها وتلك التي ترفضها.

٣. ضع جدولاً زمنياً للتغير.

٤. انتبه لأفعال المحقر من شأنك بدلاً من أقواله.

إذا كان التحقير من الشأن هو سمة شريك الحياة، قد لا يكون هناك بديل عن الانفصال. لكنني في كثير من الحالات وجدت أن العلاقة الزوجية من الممكن إصلاح أي خلل يصيبها. يجب أن يتأكد الطرف الذي قرر أن يترك البيت أنه لا يفعل ذلك على سبيل التحقير من شأن الطرف الآخر فحسب!

التعامل مع التحقير من الشأن

يمكننا أن نضمّن كافة أساليب معالجة الأمور، إن شئنا، في فئتين:

١. **السبب**: على سبيل المثال، تقول الأم لطفلتها: "لا تخرجي للشارع يا عزيزتي، حتى لا تصدمك سيارة"

٢. **السبب/ النتيجة**: على سبيل المثال، تقول الأم لطفلتها: "لقد خرجت إلى الشارع ثانية!"، ثم تضربها كعقاب على فعلتها.

إن الأشخاص الذين يتمتعون بقدرات جدلية عالية أحياناً ما يصعب عليهم فهم نظرية السببية على الرغم من قدرتهم هذه. إن عالمهم مغرق في المنطقية، ومن الممكن

أنهم قد أصابوا نجاحاً كبيراً في حل المواقف المعضلة استناداً إلى هذا المنطق. إنهم يميلون إلى التصديق بأن أي شيء تقريباً من الممكن معالجته بالعقل والمنطق، ويميلون كذلك إلى النظر إلى الحياة من منظور فلسفي ويحاولون أن يتحروا منتهى العدل في كل الأمور. ولعلهم يخشون الأمور اللاعقلانية والتي تستعصي على الفهم. وهذه الفئة من الناس يسهل التحقير من شأنها ذلك أنهم يؤمنون بكل سذاجة بنية الآخرين الحسنة دائماً، ويظنون تحقير الآخرين من شأنهم ما هو إلا زلة لسان أو من قبيل الدعابة.

وهناك تلك الفئة من الناس التي لا تعول كل العول على المنطق، ولا التفكير، ولا الفلسفة، وهذه الفئة وقعت من قبل فريسة التلاعب والكذب والخديعة بفعل هذه العناصر. لقد تعلمت هذه الفئة كيف تولي جل انتباهها إلى أفعال الناس بدلاً من أقوالهم. ومن النماذج الشهيرة لهذه الفئة صاحب العمل الذي سوف يفصلك لمجرد أنك تطلب أجازات مرضية أكثر من اللازم ... بغض الطرف عن السبب. وقد يبدون كأنهم يصغون لك، لكنهم في الواقع يرقبون تعبيراتك وأفعالك، في محاولة للحكم عليك وتقييمك من خلال مظهرك لا من خلال أفكارك.

ولا يمكن للفئتين السابقتين ("السبب" و"السبب/ النتيجة") أن تفهم كل منهما الأخرى وهما في صورتهما البحتة؛ ذلك أنهما على طرفي نقيض.

السبب ⟷ السبب/النتيجة

ونحمد الله أن الغالبية العظمى منا يتحركون في مجال وسط بينهما، فلا صواب ولا خطأ حول هذين الاتجاهين. لعل المنحى المتوازن عند مواجهة التحقير من الشأن هو أكثر التوجهات فعالية، فرئيس العمل المؤمن بمبدأ "السبب/النتيجة" لا يود أن ينصت إلى أي مشكلات تتعلق بتحديد المواعيد النهائية لإنجاز المهام؛ حيث سينظر إلى أي أسباب تحول دون قيامك بالعمل المنوط بك على أنها "حجج" أو "مبررات". وذلك أسلوب في منتهى البساطة بالنسبة له: فإما أن تؤدي العمل المنوط بك قبل

موعد الانتهاء، وإما تعجز عن أدائه. وأفضل ما في هذا الشخص هو أنه لا يتقبل أي هراء، أما أسوأ ما فيه فهو أنه لن يستمع إلى صوت العقل.

أما رئيس العمل المؤمن بمبدأ "السبب" سينصت إلى العاملين لديه، وسيتفهم العلة وراء العجز عن الوفاء بالعمل المنوط بهم في الموعد المحدد. لكن المؤسف أن العاملين لديه من السهل أن يخدعوه، وقد ينتهي به الأمر إلى قبول التسويغات والذرائع، حتى تنهار الشركة.

إن هذين النقيضين لهما مساوئهما من منظورهما الضيق. إن رئيس العمل المتوازن سيجنح إلى العول على مبدأ "السبب/ النتيجة" عند الضرورة، فقد يهدد أحد مرءوسيه بفصله إن لم يؤد الأعمال المنوطة به، حتى لو كان هذا المرءوس من المهارة بحيث حاك ذرائع تبدو كأنها عقلانية. كما إنه سوف ينصت إلى مرءوسه المتميز الذي كان يعاني فترة عصيبة وسيجيز له بعض الاستثناءات فيما يخص الموعد النهائي لإتمام المهام إذا كان ذلك في مقدوره.

لا توجد مجموعة من القواعد الثابتة للتعامل مع التحقير من الشأن بنجاح في كل مرة، لكن دعنا نلق نظرة على هذا التتابع الذي قد يصيب بعض النجاح.

جرب التفكير العقلاني أولاً. تعامل مع المحقر من شأنك مستعيناً بالتوجهات التالية:

- الدعابة
- الاحترام
- الألفة والجاذبية
- الاحتراف
- الشكر والعرفان
- الدبلوماسية

- الصبر
- التمييز
- الحزم
- الألفاظ التي تعبر عن شعورك

لا تفعل أياً من الأشياء التالية:

- التعميم
- التصنيف
- إطلاق الأحكام
- اللوم والتأنيب
- وضع المحقر من الشأن في موضع المخطئ
- الظهور بمظهر الصائب على الدوام
- أخذ الأمور على محمل شخصي
- التلميح
- التنفيس عن مشاعر الغضب
- جعل المحقر من الشأن يشعر بالذنب

وإن لم يفلح التفكير المنطقي، جرب مبدأ "السبب/ النتيجة":

- اجرح شعور المحقر من شأنك عندما يعمد إلى التحقير من شأنك.
- حقر من شأنه (حتى يعرف ما يجلبه هذا السلوك من مشاعر).

- اعمد إلى فعل عنيف (كأن تتحدث بصوت عال، أو تتصرف بصورة جنونية، أو تهاجم المحقر من شأنك بمسدس مائي، أو أن تضحك بصوت عال كما لو كان المحقر من شأنك قد ألقى على مسامعك نكتة، أو تغمز له بعينيك، أو تصدر جلبة مزعجة).
- تعمد إهانة المحقر من شأنك.
- اضغط على صدغه.
- ارفع حاجبيك.
- حدق فيه بثبات.
- حسب طبيعة العلاقة بينكما: اقطع صلتك به/ اترك العمل/ اترك المنزل.

إن ردود الأفعال السابقة والتي تبدر منك تجاه المحقر من الشأن تشعره بالضيق وعدم الارتياح كلما حقر من شأنك. لقد كان هناك أستاذ في علم النفس حاول بعضنا أن يتلاعب به مستغلين في ذلك بعض الأساليب السلوكية. لقد كان يتحرك جيئة وذهاباً في الحجرة، الأمر الذي كان يزعجنا، فكان كلما مشى جهة اليمين، كنا نتثاءب، أو نتظاهر بالضجر، وكلما مشى جهة اليسار، كنا نتظاهر بالانتباه. وبحلول نهاية الفصل الدراسي، صار يجلس على كرسي في أقصى يسار الحجرة دون أن يشعر بمؤامرتنا الصغيرة على الإطلاق.

إذا كان المحقر من شأنك يروق له أي من ردود الأفعال المذكورة عاليه وينخرط في لعبة معك، توقف عن رد فعلك هذا وانتقل إلى رد فعل آخر في نفس الإطار. هل فهمت الفكرة؟

إن تجار المخدرات يواصلون الاتجار في المخدرات لأنهم يذهبون للمحاكم دون أن ينالوا عقابهم. إذا كان تاجر المخدرات ينتمي للفئة المؤمنة بنظرية السببية، فمن الأرجح أنه سوف يتحدث بحذر في المحكمة ويستعين بالمحامي المحنك، ويخرج

من الحبس وتهمته معلقة. ومن وجهة نظره الخاصة، لم يحدث أي خطب له. وفي بعض الحالات، تعيد صدمة حقيقية لتاجر المخدرات توازنه ويشرع في التفكير في إجراء "تعديل في واقعه"، بحيث يحدث نفسه قائلاً "آه! لقد كانت هذه تجربة مؤلمة! لن أتاجر في المخدرات بعد اليوم!". إن الأبحاث تبين أن سرعة إصدار الأحكام القضائية تقلل من معدل الارتداد للإجرام (والعودة إلى السجون) بصورة كبيرة. وبالمثل فإن المحقرين من الشأن الذين يعتقدون في نظرية السببية في حاجة إلى رؤية أو استشعار نتيجة أفعالهم. وكلما كانت النتيجة أسرع، كان أفضل.

يجب أن أذكرك ثانية أنك لو كنت ملماً بكل التوجهات، يمكنك أن تجد سبيلاً للتعامل مع التحقير من الشأن يتناسب وشخصيتك وأخلاقياتك. ولا يمكن لكتاب واحد أن يغطي كل المواقف، وأنت لن تبرع في التعامل مع التحقير من الشأن لمجرد إطلاعك على هذا الكتاب، بالضبط كما أنك لم تبرع في لعب البيسبول لمجرد إطلاعك على دليل ممارسة اللعبة. إن القواعد هي كل ما تحصل عليه فحسب.

ولأن الناس يسألونني عن أشياء معينة يستطيعون تجربتها، سأبين لكم بعض التوجهات التي يبدو وأنها تفلح في أغلب الأحيان، وبعض الأمثلة لتوجهات الآخرين التي شهدتها لمواجهة التحقير من الشأن. لكن من فضلك، تذكر أن تتعامل مع التحقير من الشأن بأسلوبك الخاص.

المواجهة

يا له من أسلوب رائع للتعامل مع التحقير من الشأن! ما عليك إلا أن تنظر إلى الشخص المحقر من شأنك بصورة توحي له أنك على علم بألاعيبه. إن التوقف الطويل عن الكلام، أو الابتسامة التي تنم عن المعرفة، وإراحة الذقن على اليد أو الانحناء إلى الأمام بقدر بسيط، كل هذه الأشياء تعمل بمثابة التحذير له ألا يعبث معك.

إليك مثالاً: أخذ والد الزوجة -طوال الليل على العشاء- يسأل (أو الأصح يستجوب) زوج ابنته عن عمله، بحثاً عن أي مداخل للتنغيص عليه. وفي نهاية الأمر، يصعّد الدم إلى وجه والد الزوجة، ويطل الشرر من عينيه ويهدر صوته قائلاً: "أي عمل هذا الذي لا يليق برجل؟"، لم يتفوه زوج ابنته ببنت شفة، بل ظل يطلع له بهدوء، فرفع والد الزوجة صوته، وازدادت حمرة وجهه، وجحظت عيناه أكثر من ذي قبل فيما كان يتشدق ويهذي في الحديث، كل ذلك وزوج ابنته يتطلع إليه في هدوء. وفي النهاية أشاح والد الزوجة بوجهه وأخذ يتشدق ويهذي للآخرين الجالسين معهما على الطاولة، ثم قلل من نبرة صوته، ثم هب ناهضاً وغادر المكان.

إن زوج الابنة لم ينخرط في الأمر، ولم يرتد على عقبيه، ولم يوافق على الاتهامات التي ألقيت عليه، ولم يعلن استسلامه، واحتفظ بتواصله مع حماه، فيما شعر حماه بعدم الراحة حتى أنه ترك مسرح الأحداث، وهو لن يميل إلى الهجوم عليه ثانية.

كرر ذلك من فضلك

إن مطالبة المحقر من الشأن بتكرار ما قاله يحمله على التقنين من سلوكه هذا، ولاسيما لو كان ما يقوله من تحقير يأخذ شكل التلميح أو أي شيء آخر كان يحاول توصيله لك بصورة خبيثة. أما إذا كان من الشجاعة بحيث أعاد تحقيره بتكبر، يمكنك أن ترد عليه قائلاً: " هذا هو ما اعتقدت أنك قلته". إن الشخصية الجبانة عادة لن تكرر ما قالته بنفس الأسلوب السابق.

كن صادقاً

إن كثيراً من مواقف التحقير من الشأن يتخذ شكل الرسائل مزدوجة المعنى المطعمة بتلميحات محيرة، وتغيرات في نبرة الصوت، وغير ذلك من الأدلة بجانب الكلمات

الفعلية المعبرة عن التحقير. إن كل ما عليك أن تفعله أن تُكون رأياً حول كل شيء وتتحرى الصدق بكل بساطة.

إليك مثالاً: سيدة تحضر اجتماع عمل مع أقرانها، الذين يغلب عليهم العنصر الرجالي، فيقول فرانك: "سوزان، هلا قمت بتدوين وقائع هذا الاجتماع من فضلك؟"، فترتبك سوزان وتقول: "إنني لست على استعداد لتدوين وقائع الاجتماع!"، فيرد عليها فرانك بتعنيف: "بربك يا سوزان! هل جئت إلى هذا الاجتماع دون إعداد؟!"، فترد عليه سوزان بقولها: "فرانك، إنك تتحدث كما لو كان تدوين وقائع الاجتماع أمراً موكولاً إلي! أقترح عليك في المرة القادمة أن تطلب من أحدنا أن يتولى تدوين الوقائع قبل أن يبدأ الاجتماع بدلاً من الانتظار حتى اللحظة الأخيرة والاضطرار إلى عمل هذه الترتيبات بعد أن يبدأ الاجتماع".

لم تتخذ سوزان موقفاً دفاعياً، ولم تتهم فرانك بأن طلبه هذا بدافع أنها امرأة فحسب، ولم تسمح له بأن يثير غضبها (أي يجعلها تنغلق على نفسها)، بل ذكرت الحقائق وبذلك أوضحت توجه "فرانك".

إليك مثالاً ثانياً: "آل" يقدم عرضاً للمشروع الذي يعمل عليه، فيما يجلس "بيل" في الاجتماع بادياً عليه الحنق المتزايد، وحمرة الغيظ تصبغ وجهه، وأنفاسه مسموعة، وتنم عن السخط. وما من أحد يعي حرفاً مما يقوله "آل"؛ ذلك أنهم مستغرقون في التساؤل حول خطب "بيل". وأخيراً، يوجه "آل" خطابه نحو "بيل" سائلاً إياه: "بيل، هل هناك شيء تود أن تقوله؟".

يقف "بيل" والدم يغلي في عروقه ويقول: "بالطبع لدي ما أقوله! أنت لا تفقه أي شيء مما تقول! إنني لم أر في حياتي...".

إلا أن "آل" يجعله يتسمر في مكانه بالحقيقة، ويضطر إلى أن يرفع صوته بحيث يطغى على صوت "بيل"، ويقول: "بيل، لقد دخلت هذا الاجتماع والغضب باد على تصرفاتك حتى قبل أن أشرع في شرح عرضي التقديمي، ولا أعي كيف يمكنك أن

تبني حكماً سديداً بناءً على ما قلته حتى الآن فحسب. إنني أود أن تبدي لي الاحترام المناسب بحيث أستطيع أن أنهي عرضي".

فيرد "بيل" بقوله: "حسناً، إن هذا العرض مضيعة للوقت بالنسبة لي".

ويأتي رد "آل" محملاً بالحقيقة: "بيل، إنك تتسبب لي في الحرج أمام الحضور، وإنني أود أن يتخذوا قراراتهم بخصوص ما سأقوله. أنت لست مرغماً على البقاء في الاجتماع، وأستطيع أن أتحدث إليك لاحقاً على انفراد إن أردت".

وبهذا يهرع "بيل" بخطوات ساخطة تاركاً" الاجتماع، قائلاً: "إنني لست مهتماً بما سوف تقوله".

وبعدها يخاطب "آل" الحضور بقوله: "لماذا لا نسترح لخمس دقائق؟".

إن فترة الاستراحة هذه تسمح للجميع بتسوية الموقف المتوتر الذي حدث بدلاً من التفكير فيه في أثناء عرض آل لمشروعه.

يمكنك دائماً أن تقول الحقيقة من خلال مراقبة مشاعرك:

"أشعر بالإحراج"

"أشعر بالغضب لأنك تحدثت بهذه الطريقة"

"أشعر أنني محط أنظار الجميع"

ما من أحد يستطيع أن يجادلك في مشاعرك، لأنها مشاعرك الخاصة سواء أكانت صحيحة أم خاطئة.

انفرد به

إن الشخص الذي يوقعك في الحرج على الملأ يستغل الحاضرين كمصدر قوة يتكئ عليه. فلو انفردت به، ربما اكتشفت كيف أنه سينكمش في مقعده ويعمد إلى الاعتذار.

إنـه سـيتعلم أن يحترمـك لأنـه يعـرف أنـك سـتواجهه بـدلاً مـن الاختبـاء وراء الحضور. تحرى محاورتـه بصـورة منطقيـة أولاً، فـإذا أحرجـك ثانيـة، هـدده بأنـك ستسلك نفس هذا المسلك تجاهه، بأن تقول لـه علـى سـبيل المثـال: "كيـف سـيكون شـعورك لـو أحرجتـك أمـام الجميـع؟ إن فعلتهـا ثانيـة، سـتكون هنـاك مفاجـأة في انتظارك".

والمفاجأة هي أنك ببساطة ستقول الحقيقة: "ها أنـت تحـاول إحراجـي مجـدداً على الملأ يا "جاك". ألا يسعك التفكير في أسلوب أكثر عملية لمعالجة نفسك؟"

اعكس الإسقاط

عندما يعمد شخص ما إلى اتهامك بهتاناً، تحرى مـا إذا كـان قـد فعـل نفـس الشـيء الذي اتهمك به. وإذا هددك أحد بشـيء مـا، هـدده بـنفس الوسـيلة، فـالأرجح أنـه يهددك بالشيء الذي يرهبه أكثر من أي شيء آخر. فإن اتهمك أحدهم أنك لا تحبـه أو أنك متحيز ضده، حزر من الذي لا يحب الآخر؟ ومـن الـذي ينحـاز ضـد الآخـر؟ عندما يطلب منك أحدهم أن تختار بين أمرين لا ثالث لهما، قل له إنـك لـن تـتخير أيهما، وليختار هو ما يفعله حيال الأمر.

إليك مثالاً: يقول ديف: "عليك أن تختاري بيني وبين حياتك العملية"، فـترد ماري بقولها: "إنني لن أختار".

إليك مثالاً ثانياً: يقول لك فريد: "إنني أشك أنك تحـبني"، فـترد أنـت عليـه بقولك: "هل تحبني أنت يا فريد؟".

وإليـك مثـالاً ثالثـاً: تقـول لـك مارثـا: "أعتقـد أنـك كنـت تخـتلس مـال الشركة لنفسك"، فترد أنت بقولك: "هل استوليت أنت على أي أمـوال ولم تعلمـيني بذلك؟".

ماذا تقول للأطفال عن المحقرين من شأن الآخرين

إن الأطفال ينظرون إلى المحقرين من شأن الآخرين على أنهم متنمرون. وإذا فكرت في الأمر، ستدرك أن هذا هو التوصيف الدقيق لهم. إن هؤلاء المتنمرين يكبرون ويصبحون رؤساء العمل، وشركاء الحياة، وأساتذة الجامعات، والجيران. ومجتمعنا ينظر إلى التنمر على أنه شيء طبيعي. فالغالبية العظمى منا اضطرت في وقت من الأوقات إلى التعامل مع المتنمرين، ونعتبر تعاملنا معهم حدثاً محورياً في حياتنا. لكن ذلك ليس بصحيح. إن التنمر هو إهانة وسوء معاملة أُجيز سريانها في مجتمعنا، والسبب في ذلك هو أننا نتكاسل عن اتخاذ الخطوات الضرورية للتعامل مع الأمر على أنه مشكلة عامة. إذا كنا قد تعاملنا بطريقة فعالة مع المتنمرين وهم لا زالوا صغاراً، لكان التحقير من الشأن قد قل بدرجة كبيرة في هذا العالم.

إن الطفل الذي يشهد التحقير من شأن الآخرين يتأثر بشدة بهذا السلوك. لقد تبين من خلال حرب فيتنام أن الأشخاص الذين شهدوا عمليات القتل أصيبوا باضطراب توتر ما بعد الصدمة، كما هو حال المصابين بالنيران بالفعل. إذا شهد أحد الأطفال زميلاً له في الفصل يتعرض للتنمر، فإنه يدرك أنه عرضة إلى نفس هذا السلوك بكل بساطة. يجب أن نتحرى كل الحذر في تعاملنا مع التحقير من الشأن، ذلك لما له من أثر عميق على الأطفال.

وعادة، فبعض الأشخاص يشعرون بالدونية لأحد الأسباب الآتية:

١. أنهم لم يحصوا على الرعاية اللازمة.

٢. أنهم يودون أن تسير الأمور على هواهم.

٣. أنهم تعرضوا إلى معاملة كريهة.

٤. أنهم لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم.

٥. أنهم يعانون من خلل كيميائي.

إن الأشخاص الذين لا يشعرون بالرضا حيال أنفسهم سوف يعتقدون في بعض الأحيان أنك أفضل منهم، ولهذا يحاولون العمل على التقليل من شأنك، وبعدها يمكنهم الشعور بأنهم أفضل منك. وأفضل طريقة للتعامل مع هذا الموقف هو أن تبدي اهتمامك بهؤلاء الأشخاص وأن تبين لهم أنه لا بأس بهم.

أما إذا عاملتهم معاملة خسيسة، ستثبت لهم أنهم بالفعل أشخاص فاسدون كما يظنون. أما إذا بينت الجوانب التي تروق لك فيهم، قد يشعرون بالرضا تجاه أنفسهم، فقد جعلتهم يدركون أن لديهم بعض الخصال الحميدة. وإذا أدرك المحقرون أنهم لا بأس بهم أيضاً، فما من شيء سيدعوهم لأن يكونوا أشخاصاً بغيضين.

ومن الصعب أحياناً أن يعثر المرء على خصلة حميدة في الآخر، وساعتها ربما يكون الحل أن تستحسن مظهر هذا الشخص، وفي بعض الأحيان الأخرى لا يتعين عليك أن تقول أي شيء على الإطلاق، فحسبك أن تربت على كتفه أو تبتسم له ابتسامة بسيطة، لكن ذلك لا يفلح دائماً. إن بعض الناس يكونون من الخسة بحيث يكون من الأفضل الابتعاد عنهم فحسب.

إذا عاملك شخص ما بخسة، يجب أن تتذكر أن ما من عيب فيك. لعله لم يعجبه فعل قمت به، لكن لا بأس بك على كل حال. أما إذا كانت خسته تلك غير مسببة، فلعله في حالة مزاجية سيئة، أو أنه يعاني من حياة بائسة. لا تشعر بالسخط على نفسك آنذاك، بل حاول أن ترقبه وتستكشف علة خسته. يمكنك أن تقول: "يؤسفني أنك تشعر بالضيق، هل من شيء أستطيع أن أفعله من أجلك؟".

لكن يجب عليك أن تحرص على ألا يستغلك الآخر، ولا تخف من الرفض بصورة ودودة، واحرص على الابتسام لكن دون إذعان. لا يتعين عليك أن تفعل كل ما يطلبه منك، فإن رأيت فيه خطأ، قل له: "لا أستطيع أن أفعل ذلك".

التكيف مع التحقير من الشأن

يجب أن تدرك أن الشخص المحقر من الشأن عبارة عن شخصية وليس شخصاً.

إن المحقرين عادة ما يظهرون بمظهر العظمة بينما يشعرون في الواقع بالنقص. والمفارقة أن تقديرهم لذاتهم متدني بينما أن الأنا لديهم متضخم.

والمحقرون من الشأن يعمدون إلى هذا السلوك عندما يشعرون بالدونية أو بفقدان السيطرة. إن المحقر الذي ينتمي إلى فئة الواحد في المائة يمارس هذا السلوك كلما شعر أن ذلك سيعطيه السيطرة والقوة.

والمحقرون الذين ينتمون إلى نسبة العشرين في المائة عادة ما لا يعون أو يكونون شبه واعين لسلوكهم التحقيري، مهما بدا عليهم في الظاهر من تلاعب وخداع.

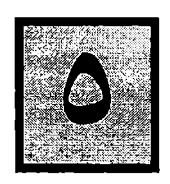
من الصعب، إن لم يكن من المستحيل، التعامل مع المحقر من شأنك فيما أنت منغلق على نفسك. يجب عليك أولاً أن تخرج من قوقعتك — وأن تأخذ خطوة إلى الوراء ثم تلقي نظرة على الموقف، وبعدها حاول أن ترى (لا أن تستنبط) حقيقة الأمر. واعلم أن أهم دليلين بالنسبة لك هما النية والمشاعر. هل يعمد المحقر من شأنك إلى هذا السلوك وفي نيته جرح مشاعرك أم مساعدتك؟ هل المسألة هي أن التواصل بينكما مشوش؟ فإذا لم تكن النية سليمة، ولم تكن المشاعر طيبة، فالمرجح هو أن ما تتعرض له هو شكل من أشكال التحقير من الشأن العديدة.

لا تأخذ الأمور على محمل شخصي، ولا تسمح للآخر باستثارة حفيظتك، وليكن لديك منظور رحب دائماً، ولا تفقد وعيك بالموقف.

إن التحقير من الشأن أمر معد، فلو تعرضت للتحقير من الشأن، فمن الأرجح أن تنخرط أنت أيضاً في التحقير من شأن الآخرين. وإذا كان هناك من يحقر من شأنك، فاعلم أن هذا الشخص قد تعرض إلى التحقير من شأنه في الماضي. في البداية قد تنخرط في شخصية المحقر من الشأن وتنأى عنها بالتبادل، لكن كلما زاد استخدامك

لهذه الآلية، زاد اعتمادك عليها. وأخيراً تبدو وكأنك تلعب الدور بالفعل، دور المحقر من شأن الآخرين. لكن تذكر أنه ما من وجود لمثل هذا الشخص، بل هناك البشر والأفعال التي يقومون لها. أي شخص من المكن أن يصبح محقراً من شأن الآخرين، وكذلك يمكن لأي شخص أن يقلع عن هذا السلوك.

إن التحقير من الشأن يجدي على المدى القريب، لا على المدى البعيد. وبمساعدته يمكنك أن تفوز في كثير من المعارك، لكنك ستخسر الحرب لا محالة.



إلى التحقير الآلية

عندما يجوع الخير، فإنه يسعى وراء الطعام
حتى في الكهوف المظلمة.

خليل جبران

لقد تطور بحثي في التحقير من الشأن بفعل التجارب التي خضتها بنفسي مع هذه الآلية. فقد طفقت أنظر عاجزاً في الوقت الذي كان شخص عزيز علي يتعرض للتحقير حتى مات. في البداية ألقيت باللوم على المحقر، لكنني أدركت فيما بعد أنه هو الآخر كان ضحية للتحقير من الشأن. ولقد كتبت البيان التالي حول هذه العملية عندما استحوذ علي شعور بالبؤس، ولقد كانت هذه لحظة حادة عنيفة في حياتي، لكنه يشتمل على نواياي. لقد كان ذلك البيان موجهاً للتحقير من الشأن نفسه.

للتحقير من الشأن

إنك ذلك العبء الهائل الذي يجثم على صدري، شئت أنا أم أبيت. إنك لا تتحمل المسئولية، لكنك تثقل كاهلي بالمزيد والمزيد من المسئوليات التي لا أرغبها. إنك قد أتيت من أحشاء العالم المادي، وإنك مدمر، وشرير، تقتل الناس، وتحط من قدرهم، وتجعل بقوتك الشريرة بعض الناس مهووسين بأنفسهم.. إنك تمكنهم من قمع الآخرين بفعل آليات السيطرة الخاصة بك. وإنك لخبيث، معدوم الضمير، مستغل للأشياء المحببة في الحياة ومفسد لها. وإنك لتوجد من الشر المزيد من الشر، وتوجد الأمراض التي تصيب النفوس، بل إنك أنت مرض في حد ذاتك. إنك شيء فاسد ومشئوم، وتستنسخ نفسك.

ولقد استخدم الناس قوى مدمرة للقضاء عليك، فقتلوا أقرانهم بدلاً منك. ولقد استُغللت ضد ذاتك: فقد تعرض المحقرون من الشأن إلى التحقير من شأنهم، مما خلدك فيما ظن الناس أنك قد هلكت. في الحروب الصليبية، يجب على المنتصرين أن يستعينوا بالشر حتى يقهروا أعداءهم، وبفعلتهم هذه يصبحون هم أشراراً. إنك لمتناقض، وداهية في تسويغك. إنك لمراوغ.

لكنك ستُقهر، وسيفتضح أمرك للعالم بأسره، وعندما تتعرى سيصيبك العجز، وستختفي قواك، وسيسهل التنبؤ بك. سأثابر، فأنا لست دون كيشوت فحسب. فأنا أعرف الأسلوب الذي تنتهجه، وأعرف نقاط ضعفك. إنني لا أعمد إلى التدمير، ولن أثابر ضدك، لكن وسيلتي في القضاء عليك هي أنني سوف أقتلع الكيان من الآلية. إنك بوصفك آلية لا يسعك أن تعمل إلا في الخفاء، ولذا سأعمد إلى كشف النقاب عنك وأعرف العالم بك. وسيراك الكيان، وبذا سينفصل عنك، وسيعود إلى طبيعته الخالصة، فيما ستتحول أنت إلى مجرد آلية. والمفارقة هي أن ما من أحد سيدمرك، بل سيقرر الناس ألا يتعهدوك بالرعاية فتموت من تلقاء ذاتك.



إنني لن أفعل ذلك كله بدافع الغرور، ولا بحثاً عن الحظوة، لكن بدافع حبي لنفسي كنموذج مصغر للبشرية. إنني أقوم بذلك باختياري، ولقد قررت أن أتحمل مسئولية ذلك كاملة.

إنني أحاول أن أزيح الستار عنك، لا للعلة الخبيثة التي هي محاولة تدمير الشر، لكن بدافع إطلاق سراحي وسراح الآخرين من براثن هذا التناقض. وأستطيع أن أرى ـ على سبيل النبوءة ـ أن الشر سيضمحل نتيجة لطبيعته.

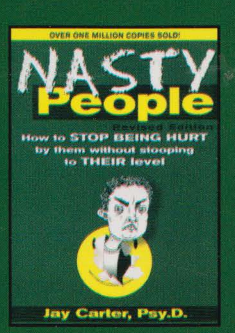
سأحمل بداخلي بغضي لك، وسأستمتع برؤيتي لك وأنت تختفي، وسيخلع عَلَيَّ تدميرُك قدرةً على البقاء، وغرضي في ذلك سيكون الحب، لا التدمير. إن هذه إذاً هي بداية نهايتك. عندما ينكشف هذا السر، لن يجدي بعد ذلك.

إذا كنت قد قرأت حتى هذه النقطة، فإنني متيقن من أنك شخص يود النهوض بنفسه والنهوض بحياة الآخرين من حوله معه. لقد وددت أن أشاركك بياني "إلى التحقير من الشأن" حتى يمكننا أن نحقق المعجزة معاً لأجيال قادمة. إن التحقير من

الشأن من الممكن أن يكون بشعاً للفرد، بيد أن المشكلة في واقع الأمر تنبع "منا". إنني أريد السعادة والانسجام لأحفاد أحفادي وأحفاد أحفادك. إن لم نتخذ إجراءات جادة حيال التحقير من الشأن، من سيفعل؟ وإن لم نتخذ هذه الإجراءات الآن، متى سنتخذها إذاً؟ أعتقد أن هذه المهمة مهمتنا، وأن وقتها قد حان الآن.

تطوير الذات/ علاقات شخصية

أساليب عملية وفعالة لمواجهة الأشخاص سيئي الطباع في حياتك



هل تعرضت للاذى، أو الخيانة، أو الحط من قدرك من قبل؟ ربما كان رئيسك في العمل، أو أحد أقاربك، أو شريك حياتك هو الذي آذاك، بغض النظر عن هوية الفاعل، فهو محقر من شأن الآخرين يقتات على تقديرك لذاتك، ومعاناتك النفسية، وتعاستك، لكن يمكنك أن توقف سلسلة الإيذاء هذه، وأن تضع نهاية للهجمات الخبيثة الموجهة صوبك دون اللجوء الى أساليب بغيضة.

ولكي يساعدك على الاحتفاظ بعقلك ورباطة جأشك عند التعامل مع الأشخاص صعبي المراس، يقدم لك جاي كارتر في هذا الكتاب المحدث الأكثر مبيعا خلاصة عشرات السنوات من الممارسة والمراقبة التي أهلته لتقديم أساليب معتمدة لتجنب العلاقات الفاسدة. يقدم لك د. جاي كارتر من خلال نصائحه المباشرة وقصصه الواقعية والمامه بعلم النفس الناجحة والأساليب التي تحتاج إليها من أجل:

- التعرف على المحقرين من شأنك في حياتك
- حماية سلامتك العقلية
- إستخدام الدعابة للهرب من لعبة اللوم
- التغلب على ضعف الثقة في الذات
- التوقف عن إشباع نفسك لوماً وتأنيباً
- مواجهة المتنمرين عاطفياً
- روٌية الصورة الأكبر للأمور
- إستعادة قيادتك لذاتك

لقد قام الطبيب النفساني جاي كارتر على علاج الأزواج والأفراد لما يقرب من ٣٠ عاماً. وهو مؤلف كتابي "رجال سيئو الطباع" و"سيدات سيئات الطباع" اللذين حققا أعلى نسبة مبيعات، وهو خطيب تحفيزي يسعى الجميع للإفادة من خبراته، وقد ظهر في الكثير من المحافل المحلية والدولية.

